WYCHOWANIE FIZYCZNE

WRZESIEŃ
LISTOPAD

ROK XVII 1936

MIESIĘCZNIK

POŚWIĘCONY HIGJENIE WYCHOWAWCZEJ I ĆWICZENIOM CIELESNYM W DOMU SZKOLE ARMJI I STOWARZYSZENIACH

ZESZYT 9 – 11

CENA ZŁOTYCH 4.50

TREŚĆ NUMERU:

KOMITET REDAKCYJNY:

OD REDAKCJI I ADMINISTRACJI:

Następny numer za grudzień wyjdzie w dniu 20 grudnia 1936 r. Prosimy o nadesłanie artykułów, informacyj i zapytań najpóźniej do dnia 10 grudnia 1936 r.

ADRES REDAKCJI I ADMINISTRACJI miesięcznika „Wychowanie Fizyczne", Warszawa 32 — Bielany, Centralny Instytut Wychow. Fizyczn.

WARUNKI PRZEDPŁATY: Rocznie 14 zł., — półrocznie 8 zł., — kwartalnie 4.50. Organizacje w. f., PP. Profesorowie i Słuchacze uczelni w. f. rocznie 11 zł., półr. 6 zł. Numer pojedyńczy 1.50 zł. Prenumerata zagraniczna 50% drożej.

Wszelkie opłaty należy uskuteczniać na konto P. K. O. Nr. 1.878.

POKWITOWANIA odbioru prenumeraty wysyła administracja wyłącznie za poprzednim nadesłaniem 25 gr. w znaczkach pocztowych.

OGŁOSZENIA: jednorazowo — okładka — zł. 150 — 1/1. str. zł. 80 — 1/2 str. zł. 45 — 1/4 str. zł. 25 — 1/8 str. Po tekście zł. 120 — 1/1 str. zł. 70 — 1/2 str. zł. 40 — 1/4 str. zł. 20 — 1/8 str. Przy zamówieniu ogłoszeń na cały rok udzielamy 25% opustu od powyższych cen. Ogłoszenia zagran. 50% drożej.

Année XVII (1936) № 9—11 (septembre—novembre).
Résumés français voir page 449.

ROCZNIK XVII. WRZESIEŃ-LISTOPAD 1936 ZESZYT 9-11.

WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY HIGIENIE SZKOLNEJ I WYCHOWAWCZEJ ORAZ KSZTAŁCENIU CIELESNEMU W DOMU, SZKOLE, ARMII I STOWARZYSZENIACH. ORGAN MIĘDZYUCZELNIANY STUDIÓW WYCHOWANIA FIZYCZNEGO (STUDIUM W. F. UNIWERSYTETU POZNAŃSKIEGO, STUDIUM W. F. UNIWERSYTETU JĄG., CENTR. INST. WYCH. FIZ. NA BIELANACH) POLECONY PRZEZ MIN. W. R. I O. P., PAŃSTW. URZĄD WYCHOW. FIZYCZN. I PRZYSP. WOJSKOW., KURATORIA OKR. SZKOLNYCH, ZASZCZYCONY NAGRODĄ Z FUNDACJI G. PIRAMOWICZA.

REDAKTOR NACZ.: PUŁK. DR. Z. GILEWICZ, WARSZAWA — CENTR. INST. WYCH. FIZ.

Kapitan Dr. JAWORSKI CZESŁAW WINCENTY
Naczelny Lekarz C. I. W. F.

Badania wartości biologicznej młodzieży i dziatwy szkolnej R. P.

Na zlecenie Pana Ministra Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego —Prof. Dr. Świętosławskiego Wojciecha, podjęto badania lekarskie dzieci i młodzieży szkół powszechnych i średnich na terenie całej Polski.

Do przeprowadzenia badań została przez Pana Wiceprzewodniczącego Rady Naukowej W. F. — generała bryg. Dr. Roupperta Stanisława powołana w dniu 5.VI.1936 r. „Komisja do badań wartości biologicznej młodzieży i dziatwy R. P.", pod przewodnictwem p. Pułk. Dr. Gilewicza Zygmunta, Dyrektora Centralnego Instytutu Wychowania Fizycznego im. Pierwszego Marszałka Polski Józefa Piłsudskiego.

Na kierownika technicznego Komisji został wyznaczony Kpt. Dr. Jaworski Czesław, Naczelny Lekarz C. I. W. F.

Po opracowaniu programu badań dziatwy i uzyskaniu aprobaty Pana Ministra W. R. i O. P. oraz zasiłku na ich przeprowadzenie, Ko-

misja w ciągu października przygotowała instrukcję ogólną i szczegółową oraz wzór karty badań.

Jednocześnie zostało powołanych 9 zespołów badawczych po jednym na każdy okrąg szkolny w składzie: lekarza jako przewodniczącego zespołu, podlekarza i siły pomocniczej.

Składy osobowe zespołów badawczych dla poszczególnych okręgów szkolnych przedstawiają się jak następuje:

Dla okręgu szkolnego Brzeskiego: Kpt. Dr. Zdanowski Stefan. abs. med. Krzystoń Maria i Mikołajczykówna Władysława, siostra rezerwy P. C. K.;

dla okręgu szkolnego Krakowskiego: Dr. Rychwicki Kazimierz, abs. med. Cichocka Irena i Łozianka Maria, absolwentka C. I . W. F.;

dla okręgu szkolnego Lubelskiego: Dr. Kozłowska Natalia, absolw. med. Prusiński Witold i Skoroszewska Janina, siostra rezerwy P. C. K.;

dla okręgu szkolnego Lwowskiego: Dr. Stenzel Rudolf, Dr. Nietupska Eugenia Olga i Ablewiczówna Maria, absolw. C. I. W. F.;

dla okręgu szkolnego Łuckiego: Dr. Szumowski Piotr, abs. med. Macińska Ludomira i Pyka Aida, absolw. C. I. W. F.;

dla okręgu szkolnego Poznańskiego: Dr. Marchwicki Ireneusz, abs. med. Burno Zofia i Brzezińska Irena, siostra rezerwy P. C. K.;

dla okręgu szkolnego Województwa Śląskiego: Dr. Wilczek Tadeusz, abs. med. Wyskocz Jadwiga i Zielińska Zofia, siostra rezerwy P. C. K.;

dla okręgu szkolnego Warszawskiego: Dr. Trzaskowski Robert, Dr. Krawecka Hanna i Mickiewiczówna Bogusława, absolw. C.I.W.F.;

dla okręgu szkolnego Wileńskiego: Dr. Pawłowicz Feliks, Dr. Alinowiczówna Alina i Cichocka Wanda, absolw. C. I. W. F.;

Ponadto dla miasta stołecznego Warszawy został powołany specjalny zespół wzorcowy pod przewodnictwem kierownika technicznego Komisji, Kpt. Dr. Jaworskiego.

Zespół ten rozpoczął badania 22.X.36 r., t. j. na dwa tygodnie przed rozpoczęciem prac przez pozostałe zespoły. Miało to na celu zebranie doświadczenia w zakresie techniki prac badawczych oraz przekazania tegoż pozostałym zespołom, które zostały powołane na kurs informacyjny do Warszawy na dzień 2—4.XI. b. r., zorganizowany dla ujednostajnienia badań.

Po ukończonym kursie odjechały zespoły na odnośne tereny pra-

cy i w dniu 5 listopada b. r. przystąpiły do badań, które będą prowadzone w ciągu jednego miesiąca.

Badania przeprowadzane obecnie mają charakter sondowań orientacyjnych, dlatego też w każdym z okręgów szkolnych zbadanych będzie tylko 1500—1800 dzieci szkolnych, w wieku 8—9, 11—12, i 14—15 lat (w równych ilościach chłopcy i dziewczęta). Ponadto przy wyborze szkół w każdym okręgu szkolnym została uwzględniona zasada badania dziatwy szkół w większych i mniejszych miastach oraz wsiach, w równej ilości w każdym z powyższych środowisk.

Przy opracowywaniu karty badań brano pod uwagę konieczność uwzględnienia wszelkich możliwych i łatwo dostrzegalnych odchyleń zdrowia i budowy ogólnej oraz kończyn przy zachowaniu przejrzystości tej karty oraz możności łatwego i szybkiego notowania wyników badań. Specjalny dział zawiera najprostsze pomiary antropometryczne oraz ocenę typu konstytucjonalnego. Ponadto w karcie badań są odnotowywane dane dotyczący środowiska z jakiego badane dziecko pochodzi, jak również obserwacje dotyczące jego stanu zdrowia oraz stosunku do sportu i ćwiczeń fizycznych. W zakończeniu pomyślana jest ostateczna kwalifikacja wartości biologicznej badanego, w wyniku zestawienia przeprowadzonych badań, przy czym winien być badany zaliczony do grupy zdrowych z oceną mocnego, średniego lub słabego, względnie do grupy kalek, upośledzonych lub też cierpiących na jakąś chorobę przewlekłą.

Z przeprowadzonych ostatnio inspekcyj wszystkich zespołów badawczych wynika, że dzięki kursowi informacyjnemu udało się osiągnąć zrównanie prawie całkowite metody i techniki badań oraz w znacznej mierze oceny spostrzeżeń. Powyższe rokuje nadzieję uzyskania jednolitego materiału badawczego i budzi zaufanie do ewentualnych wniosków, które na podstawie wspomnianego materiału będą wyprowadzone.

Na zakończenie należy podkreślić, że tego rodzaju badania, o tak szerokim zasięgu i na tak zunifikowanej metodzie i technice badań oparte, są pierwszymi w Polsce, a wyniki ich nie tylko mogą dać pojęcie o wpływie środowiska na wartość biologiczną młodzieży, ale i w ogólnym zarysie przybliżony obraz młodego pokolenia na przestrzeni 7-miu lat (8—15 roku życia) oraz w zestawieniu z wynikami badań poborowych mogą rzucić światło na przemiany zachodzące w wartości biologicznej młodzieży i wpływ ich na obronność kraju; wreszcie dzięki różnym dziedzinom w jakie wkracza badanie

oparte na wspomnianej karcie badań wnioskowania mogą iść w bardzo różnorodnych kierunkach, ciekawych ze względów społeczno wychowawczych, a nawet narodowych.

W tym naświetleniu zrozumiałą jest ofiara na jaką zdecydował się Pan Minister Świętosławski, przez asygnowanie ze stosunkowo szczupłego budżetu swego resortu zasiłku na organizację obecnych badań, zrozumiałym jest szczególne zainteresowanie z jakim Pan Wiceprzewodniczący Rady Naukowej W. F. gen. bryg. Dr. Rouppert śledził tok prac organizacyjnych Komisji oraz osobisty jego w nich udział, jasnym się staje życzliwy stosunek do tej akcji niektórych pp. wizytatorów higieny szkolnej oraz ze wszech miar na podkreślenie zasługujące serdeczne ustosunkowanie się większości pp. kierowników szkół, z jakim spotykają się w czasie swej pracy zespoły badawcze.

Dr. A. PRZEŹDZIECKA
docent U. S. B.

Znaczenie surowizn w diecie sportowców.

Wśród zagadnień współczesnej nauki żywienia, na plan pierwszy wysuwa się sprawa nowych form dietetycznych. Jedną ze stosunkowo niedawno wprowadzonych diet jest żywienie surowiznami.

Na specjalną uwagę zasługują badania, które miały na celu wyjaśnienie działania diety surowiznowej na sprawność fizyczną.

W piśmiennictwie naukowym spotykamy liczne przykłady świadczące o wpływie dodatnim diety roślinnej, zwiększającym odporność na znużenie. (Baelz, Russell-Chittenden). O działaniu dodatnim pożywienia roślinnego na sprawność fizyczną świadczą, między innymi prace Hindhede. Badacz ten podaje, że wśród pokarmów stale spożywanych winny przeważać roślinne, białko roślinne uważa za bardziej wskazane od zwierzęcego w diecie codziennej. Fischer stwierdzał u studentów jaroszów większą wytrzymałość na pracę fizyczną, niż u odżywiających się pokarmami mięsnymi.

Odżywianie wegetariańskie zyskuje coraz więcej zwolenników i w kołach sportowców. Wśród rekordów sportowych znane są wyniki osiągane przez jaroszów w biegach długodystansowych, marszach, wyścigach na rowerach i t. p. Jedną z form diety wegetariańskiej stanowi żywienie surowiznami.

Dotychczas istniał pogląd, że dieta surowiznowa nie nadaje się dla sportowców, ścisłe jednak badania nad powyższym zagadnieniem podjęto dopiero w latach ostatnich.

Działanie żywienia surowiznami jest mechaniczne, chemiczne i fizjologiczne. Wpływ mechaniczny jest związany z objętością spożywanych produktów pokarmowych, powoduje podrażnienie ruchowych i wydzielniczych narządów, wzmożenie ruchów żołądka i kiszek; przy diecie surowiznowej występuje szybsze opróżnianie przewodu pokar-

mowego wskutek działania dużych ilości cellulozy, oraz fermentacji węglowodanów (Brauchle). Stronę ujemną stanowi zbyt niekiedy wielka fermentacja, mogąca powodować zaburzenia w trawieniu. Działanie chemiczne diety surowiznowej polega na odrębności jej składu: przeważają węglowodany oraz nierozpuszczalne składniki roślinne, natomiast ilość substancji białkowych i tłuszczów jest niewielka. Charakterystyczną cechę diety surowiznowej stanowi duża zawartość składników mineralnych o działaniu zasadowym: potasu, wapnia i manganu, oraz mała ilość soli kuchennej. Omawiana dieta obfituje w witaminy, co stanowi jedną z jej stron dodatnich, podobnie jak znacznie mniejsza zawartość bakterii niż w diecie z przewagą pokarmów mięsnych. Na ogół, dieta surowiznowa działa korzystnie na procesy życiowe, metabolizm mineralny i czynności gruczołów wewnętrznego wydzielania; wpływa dodatnio na skład krwi i krwioobieg, działa wybitnie alkalizująco. Zastosowanie diety surowiznowej jako formy żywienia sportowców mogło nasuwać jednak zastrzeżenia, wiadomo bowiem, że dieta ta działa odchudzająco i może być niedostateczna w warunkach wytężonej pracy.

Szczegółowe badania nad zagadnieniem stosowania diety surowiznowej przy treningach podjął Eimer. Obserwacje przeprowadzał na studentach, którzy pozostawali w treningu już w okresie poprzedzającym doświadczenia. Natężenie treningu przez czas prowadzonych badań utrzymywano na tym samym poziomie. W okresie wstępnym podawano dietę mieszaną, kalorycznie wystarczającą, w następnym okresie, trwającym 3 tygodnie, zastosowano dietę surowiznową, w okresie zaś końcowym ponownie dietę mieszaną. Zaprawa fizyczna polegała na lekkiej atletyce, długodystansowych biegach, wiosłowaniu. Dieta mieszana zawierała przeciętnie dziennie: 100 gr. białka, 150 gr. tłuszczu, 230 gr. węglowodanów, 2.100 gr. wody, oraz 14,5 gr. soli kuchennej; kaloryczna wartość wynosiła 3.160 K. Stosowana dieta surowiznowa pod względem kalorycznym posiadała niemal taką samą wartość, zawierała jednak 50 gr. białka pochodzenia roślinnego, zamiast 100 gr. białka zwierzęcego w diecie mieszanej oraz zaledwie 2,5 soli kuchennej. Zaburzeń w trawieniu nie stwierdzono: Zmiana diety mieszanej na surówkową początkowo powodowała osłabienie, szybko jednak ustępujące miejsca dobremu samopoczuciu i zwiększonej sprawności fizycznej. W pierwszych dniach stosowania diety surówkami zaobserwowano spadek ciężaru ciała o 1,5 kg, tłomacząc fakt powyższy utratą wody w związku z małą zawartością soli, po ponownym zastosowaniu diety mieszanej waga ciała powróciła do normy. Badania

przemiany białkowej wykazały zwiększone wydalanie azotu. Przy diecie surowiznami w porównaniu z ilością wydalonego azotu przy diecie normalnej. Fakt powyższy mógłby wskazywać, że mimo zmniejszenia ilości białka w diecie niemal o 50%, z surowizn ustrój gorzej asymilował substancje zawierające azot. Eimer zaznacza jednak, że większe wydalanie azotu w danym przypadku może być spowodowane nie zmniejszonym przyswajaniem substancji białkowych, lecz, że azot występujący w wydalinach może pochodzić z bakterii przewodu pokarmowego, białka zawartego w sokach trawiennych i t. p. Badania moczu, przeprowadzone przez Eimera, wykazywały działanie wybitnie alkalizujące diety surowiznowej. Stwierdzono zmniejszenie się kwasowości moczu. Badania krwi wykazały zwiększanie się o 20% alkalicznej rezerwy krwi oraz zmniejszanie się zawartości wody z jednoczesnym nieznacznym zwiększeniem zawartości hemoglobiny. Według Eimera wzrost rezerwy alkalicznej stanowi jedną z przyczyn wzmożonej sprawności fizycznej, obserwowanej u studentów żywionych surowiznami. Rezerwa alkaliczna zwiększa się jednak również i przy diecie mieszanej, przy stosowaniu odpowiedniego treningu. Odporność na znużenie, zaobserwowaną zarówno przy diecie surowiznowej jak i przy właściwych treningach przypisuje Eimer zobojętnianiu się substancji kwaśnych, znajdujących się w ustroju, specjalnie zaś kwasu mlekowego. Poza tym Eimer stwierdza, że dieta surowiznowa nie obciąża przewodu pokarmowego, przy odpowiednim ułożeniu kalorycznie jest wystarczająca, odciąża wodę, zapewnia prawidłową przemianę materii, czyni ustrój bardziej odpornym i sprawnym. Powyższe działanie dieta surowiznowa wykazuje jednak tylko przy stosowaniu przez krótszy okres czasu, natomiast nie nadaje się do żywienia sportowców przez dłuższy okres (prace Süsskinda), nie może być polecana jako dieta całoroczna. Jakkolwiek poglądów Eimera nie można przyjmować bez zastrzeżeń, surowizny jednak winny być w dietach sportowców bardziej uwzględniane, niż dotychczas, jako czynnik o działaniu bodźcowym i regulującym. Dalsze badania znaczenia surowizn w odżywianiu przyczynią się niezawodnie do opracowania diety, zapewniającej wzmożoną sprawność fizyczną, aż do nieosiągalnego dotychczas optimum.

Dr. WANDA CZARNOCKA-KARPIŃSKA.

Wychowanie fizyczne kobiet w Niemczech na tle reorganizacji W. F. w III Rzeszy.

I. *Uwagi ogólne.* Niemcy nie mają dotąd teoretycznie opracowanych i ustalonych podstaw w.f. kobiet, mają natomiast jasno wytknięte cele, kilkudziestoletnie doświadczenia, eksperyment obecnie przeprowadzany na szeroką skalę i zmysł praktyczny przy zamiłowaniu do zorganizowanego działania społecznego.

Krótki zarys rozwoju w.f. kobiet w Niemczech. Początków w.f. kobiet w Niemczech należy szukać w końcu zeszłego stulecia. Do końca wojny ruch ten nie wykazywał jednak cech ruchu samodzielnego i nie obejmował szerokich mas. Polegał on głównie na tym, że przy Tow. Gimnastycznych „Turnverein", b. rozpowszechnionych i skupiających licznych mężczyzn, powstawały sekcje kobiece, stosunkowo mniej liczne. Program, wzorowany na męskim, wypełniały przeważnie ćwiczenia na przyrządach.

Obok tego kobiety zaczęły uprawiać różnego rodzaju sporty.

Istotny rozwój w.f. rozpoczął się po wojnie kiedy coraz szersze masy ludności brały udział w Tow. Gimnastycznych i organizacjach sportowych, zrealizowano rozbudowę urządzeń i terenów sportowych, zwrócono uwagę na w.f. młodzieży i żądano codziennie jednej godziny ćwiczeń fizycznych w szkole.

Charakterystyczne są następujące liczby:

w r. 1922	w 40.000	organ. i klubach	sport.	było	6.000.000	członków i członkiń
„ „ 1926	w 62.000	„	„	„	7.700.000	„ „
„ „ 1927	w 76.000	„	„	„	8.426.000	„ „
„ „ 1936	w 44.158	„	„	„	6.000.000	„ z tego 772.882 kobiet.

(dane za rok 1936 są prowizoryczne obliczone na podstawie ankiety, obowiązującej wszystkie organizacje i kluby sportowe należące do „Deutscher Reichsbund für Leibesübungen").

Niższe liczby w roku 1936 nie oznaczają bynajmniej zmierzchu idei w.f., a są właśnie b. charakterystyczne dla współczesnych Niemiec. Nie chodzi tu bowiem o rozwój takich lub innych klubów sportowych; jednostronna specjalizacja w sporcie i dążenie do rekordu nie są specjalnie popierane. Klubów może być mniej, ale wszystkie czynne kluby sportowe zrzeszone są w ogólno-państwowym Związku, mają jednolite kierownictwo (Sportführer) i jednolite metody pracy.

Rola w.f. w Niemczech Narodowo-Socjalistycznych. W.F. stało się zagadnieniem państwowym i tak, jak inne zagadnienia tej miary, znajduje swoje rozwiązanie na drodze doświadczenia, zakrojonego na b. szeroką skalę.

Nie można traktować w.f. w Niemczech współczesnych (jak, zresztą żadnego innego zagadnienia) jako ruchu oderwanego, mającego swe własne cele.

Celem narodowego socjalizmu jest stworzenie Jedności Narodowej drogą przekształceń ustalonych dotąd form politycznych, społecznych, gospodarczych i t. d., a przede wszystkim przekształcenia psychiki ludzkiej — przez wychowywanie w duchu narodowo-socjalistycznym. Wychowuje się (a dorosłych właściwie urabia się według pewnych haseł) obywateli niemieckich wszędzie, niezależnie od wieku. Największą, oczywiście, uwagę poświęca się młodzieży, od której zależy przyszłość narodu.

Wychowanie jest powszechne, jednolite i obowiązujące.

I tu właśnie należy szukać przyczyny tego, że w.f. w Niemczech ma tak wielkie znaczenie.

Narodowemu socjalizmowi chodzi bowiem nie tylko o to, by przez w.f. mieć zdrowy, silny i wytrzymały na trudy naród, ale uważa on w.f. za jeden z głównych, może najważniejszy środek *wychowania w ogóle.* Niemcy uważają, że na ludzi łatwiej jest oddziaływać w ruchu, że przez wspólne ćwiczenia i ruch, zwłaszcza w terenie, wytwarza się współżycie łatwiejsze porozumienie wychowawcy z uczniami, a przez to łatwiejsze wpływanie. I stąd ta wielka rola jaka przypada w.f. we współczesnych Niemczech; podniesiono je do rzędu zadań państwowych i nadano mu polityczny charakter.

Jeżeli chodzi o metody pracy — zastosowano dwie, zwykle stosowane przez narodowy socjalizm: przebudowę starych form (w szkolnictwie powszechnym i średnim i organizacjach sportowych), oraz budowę nowych form (szkoły wyższe, organizacje młodzieży Hitlerowskiej).

Wytyczne w.f. kobiet. Pomimo braku teoretycznych podstaw, Niemcy uzyskują to, że w.f. kobiet praktycznie biorąc, różni się od w.f. mężczyzn — zależnie od celów dla osiągnięcia których w.f. jest głównym środkiem.

Mężczyzna ma udoskonalić i rozwinąć swoje wrodzone cechy wojownika, kobieta ma być zdrową, silną matką, dobrą i mądrą gospodynią. Oboje o jednakowym światopoglądzie, oboje zdolni i przyzwyczajeni do ciężkiej fizycznej pracy. Praca na roli nabiera przy tym symbolicznego znaczenia.

Z takiego określenia zadań jasno wynika konieczność różniczkowania programów w.f. dla mężczyzn i kobiet.

Na czym ta różnica ma polegać — czy na innym doborze ćwiczeń dotąd stosowanych czy też powinien być zastosowany specjalny rodzaj ćwiczeń dla kobiet — to zagadnienie w Niemczech jest b. aktualne, ale dotąd nierozstrzygnięte. Brak jest dotąd dostatecznych podstaw teoretycznych dla określenia odrębnego rodzaju ćwiczeń. Próby w tym kierunku były robione przez liczne szkoły gimnastyczne. Za najważniejszą z nich należy uważać szkołę gimnastyki specjalnie dla kobiet — *Mensendieck.* Szkoła ta powstała w Ameryce, szeroko rozwinęła się i zdobyła popularność w Niemczech.

Szkoła gimnastyczna Mensendieck podaje ćwiczenia specjalnie dla kobiet, opierając się na podstawach anatomiczno-czynnościowych. Ćwiczenia te mają być wzorem dla najprostszych ruchów w życiu codziennym — (stania, chodzenia, siedzenia) i przy pracy zawodowej. Mają one nie tylko wyrównywać, ale i zapobiegać szkodliwym wpływom życia codziennego i pracy zawodowej kobiet. Gimnastyka ta świetnie spełnia zadania jako gimnastyka wyrównawcza i lecznicza (stosowano specjalnie dobrane ćwiczenia podczas ciąży i w połogu), nie może mieć jednak powszechnego zastosowania. Ćwiczenia jej są wyrozumowane, oparte przeważnie na elementach statycznych, są zbyt trudne i nużące dla zdrowych dziewcząt i kobiet, pragnących ruchu.

W jaki sposób Niemcy uzyskują to, że pomimo braku teoretycznych podstaw dla odrębnego programu, w rzeczywistości w.f. kobiet różni się od w.f. mężczyzn?

Na ogół kierują się następującymi wytycznymi:

1) w wyniku określenia różnych zadań w.f. zależnie od płci — kobiety nie biorą udziału w organizacjach paramilitarnych: S.S. i S.A.

2) w doborze ćwiczeń, przede wszystkim w szkołach, uwzględ-

nia się stosunkowo słabszą budowę kośćca, stawów i mięśni dziewcząt, nie daje się więc ćwiczeń obciążających specjalnie stawy; dla rozwinięcia zaś i wzmocnienia przeważnie najsłabszych u kobiet kończyn górnych, zachowuje się i stosuje łatwiejsze ćwiczenia na przyrządach: na drążkach, poręczach i drabinkach. Inne przyrządy, jak skrzynię, konia, kozła używa się jako przeszkód a nie w formie zwykle stosowanej.

3) w dążeniu do wzmocnienia i rozwoju układu mięśniowego uwzględnia się, że zbyt silny rozwój mięśni nie odpowiada właściwościom ustroju kobiecego; wielką uwagę zwraca się natomiast na sprawność ruchową i rozwija się przy tym wrodzone u niewiast poczucie rytmu; nie stosuje się na ogół w szkołach żeńskich ćwiczeń siły, a gimnastyka rytmiczna była przez czas jakiś obowiązująca i poświęcono jej 15 minut każdej lekcji gimnastyki;

4) na podstawie doświadczeń i obserwacji, że główną właściwością dojrzałego ustroju kobiecego jest wytrzymałość, stosuje się dla niewiast od 18 roku życia ćwiczenia wytrzymałościowe w formie biegów na przełaj 1 do 2, czasem do 3 km., przy tym zwraca się uwagę na przebytą odległość, a nie uzyskiwany czas; średnio czas na przebycie 2 km. wynosi około 12 minut;

5) za niedopuszczalne biegi dla kobiet, bo wymagające zbyt wielkiego wysiłku uważa się biegi od 200 do 800 metrów robione na czas;

6) wielką uwagę zwraca się na stopniowanie wysiłku, zwłaszcza przy rozpoczynaniu ćwiczeń po przerwie, np. na początku roku szkolnego w szkołach średnich i wyższych, w Instytutach W.F., w obozach „Służby Pracy" kobiecych; po doświadczeniach, że zbyt wielki odsetek niewiast odpadał, nie mogąc podołać ciężkiej pracy fizycznej w obozach Sł. Pracy, uważają obecnie, by w pierwszych tygodniach pracy powoli przyzwyczaić uczestniczki obozów do zmienionych i ciężkich warunków pracy;

7) ze sportów za niedopuszczalne dla kobiet uważają piłkę nożną i boks; kolarstwo jest b. rozpowszechnione zarówno wśród mężczyzn i kobiet, ale kobiety używają roweru jedynie jako środka lokomocji, do turystyki i spacerów jako sprzętu codziennego użytku; za najbardziej odpowiedni dla kobiet rodzaj sportu uważane jest pływanie. Właściwy dobór innych rodzajów sportu uzależnia się od odpowiedniego dla danej specjalizacji ruchowej typu konstytucjonalnego;

8) z gier sportowych najbardziej rozpowszechnioną zarówno

wśród mężczyzn i kobiet i uważaną za b. odpowiednią dla kobiet jest „Handball" (szczypiorniak).

Żeby zorientować się w realizowaniu w.f. kobiet w Niemczech należy kolejno przyjrzeć się pracy w szkołach (powszechnych i średnich) w organizacji młodzieży „Bund Deutscher Mädel" i „Arbeitsdienst", wśród akademiczek w szkołach wyższych i Instytutach W.F., w organizacji „Kraft durch Freude" i organizacjach sportowych.

II. *W.F. w szkołach powszechnych i średnich żeńskich.* Pomimo, że w.f. w szkołach zostało równouprawnione z wychowaniem umysłowym (w Niemczech narodowo-socjalistycznych szkoła nie powinna być zakładem nauczania, a ośrodkiem ogólno państwowego wychowania), i pomimo, że ogromną uwagę zwraca się na wychowanie młodzieży — w.f. w szkołach przechodziło dotąd tylko częściowe reorganizacje i uzupełnienia.

Dotyczyły one przeważnie młodzieży męskiej i polegały na:

1) przeszkalaniu w duchu narodowo-socjalistycznym od r. 1934 personelu nauczającego (nie tylko nauczycieli w.f.) — w przeciągu niespełna dwuch lat przeszkolono około 12.000 nauczycieli różnych przedmiotów;

2) na wprowadzeniu od r. 1925 dodatkowej godziny ćwiczeń w szkołach średnich męskich, poświęconych

na pływanie w klasach niższych,

na piłkę nożną w klasach średnich,

na boks w klasach wyższych, który obowiązuje od 16 roku życia, a tytułem próby wprowadzany jest od 10 roku życia;

3) zwróceniu specjalnej uwagi na dobór uczni pod względem fizycznym i umysłowym;

rozporządzenie ministerialne z dn. 27.III.35 i 30.I.36 wyraźnie mówi, że:

a) młodzi z ciężkimi schorzeniami, dzięki którym ich siła życiowa poważnie zostaje obniżona, a nie można spodziewać się poprawy, i także obciążeni chorobami dziedzicznymi, uważani są za niezdolnych, i nie będą przyjmowani do szkół wyższych (t. j. gimnazjum); w wątpliwych wypadkach należy żądać opinii lekarza urzędowego;

b) młodzi, którzy wykazują stałą niechęć do ćwiczeń cielesnych i nie zmienią tego postępowania pomimo wszystkich starań wychowawczych, winni być usunięci z gimnazjum;

c) tak samo winni być usunięci ci, którzy wykazują stały wynik ujemny z ćwiczeń cielesnych, ujawniający się przede wszystkim w braku chęci do hartowania ciała i gotowości do znoszenia trudów i na-

rażania się, o ile nie wypowiedzą się za pozostawieniem ich lekarz urzędowy i nauczyciel wychowania fizycznego.

4) zmianie poglądu na zadania w.f. w szkole: o ile dawniej w gimnastyce uczono ćwiczeń i zaznajamiano z ich postaciami, dawano formalne wykształcenie — obecnie w.f. ma rozwijać ciało nieodłącznie z uświadomieniem politycznym, które jest podstawą światopoglądu.

Typy szkół, ilość godzin ćwiczeń. Wychowanie jest powszechne i jednolite począwszy od 6 roku życia. Istnieje jeden tylko rodzaj szkół, Grundschule, przez który dziecko musi przejść od 6 do 10 roku życia; potem może pozostać w szkole powszechnej (Volkschule) lub pójść do gimnazjum (Höhere Schule), a potem liceum. Istnieje jeszcze pośredni typ szkoły pomiędzy szkołą powszechną a gimnazjum, z programem b. zbliżonym do gimnazjalnego, w której opłaty są mniejsze, t. zw. Mittelschule.

Program w.f. dla dzieci od 6 do 10 roku życia w Grundschule składa się przeważnie z gier i zabaw ruchowych (2 do 3 godzin tygodniowo), połączonych ze śpiewem i jest taki sam dla chłopców i dziewcząt.

Dla dzieci od 10 roku życia niema zasadniczo różnicy programu, niezależnie od tego czy są w Volk- Mittel- lub Höhere Schule. Wszystkie te szkoły mają tygodniowo 2 godziny gimnastyki i 2 godziny gier (od 1935 roku gimnazja męskie mają dodatkową godzinę ćwiczeń).

Różnica wybitna w doborze ćwiczeń dla dziewcząt nie wynika z szczegółowo opracowanych programów, a raczej z ogólnych wytycznych, omówionych w części ogólnej.

Program w.f. w szkołach dla dzieci od 10 roku życia obejmuje: gimnastykę, gry, tańce i śpiew (ludowe), pływanie, sporty (l-atletykę, wioślarstwo, sporty zimowe) i wycieczki.

Gimnastyka. Przez długie lata jedynym i b. rozpowszechnionym systemem gimnastycznym w Niemczech był system Jahna, ćwiczenia na przyrządach obowiązywały w szkołach i dotąd wszędzie w szkołach spotyka się urządzenia sal gimnastycznych dostosowane do tego rodzaju ćwiczeń.

Ćwiczenia dla chłopców w dalszym ciągu wypełniają ćwiczenia na przyrządach, w latach powojennych uzupełnione ćwiczeniami wolnymi — pod nazwą zaprawy ogólnej.

Dla dziewcząt widocznie od dawna system ten uważano za nieodpowiedni, skoro powstało i rozwinęło się tyle szkół gimnastycznych,

przeważnie poświęconych gimnastyce dla kobiet. (Gimnastyka szwedzka na ogół nie przyjęła się; uważana jest za gimnastykę wyrównawczą, zbyt nużącą i nieodpowiadającą charakterowi narodowemu).

Szkoły gimnastyczne Mensendieck i Dory Menzler (gimnastyka higieniczna dla kobiet), chociaż miały wiele zwolenniczek, nie mogły stać się wyłącznymi i obowiązującymi w szkolnictwie.

Poszukiwano w gimnastyce form ruchowych, „zamachowych". Wyrazem tych dążeń jest szkoła Medau'a, ciesząca się wielkimi wpływami w Niemczech (m. in. popis gimnastyczny dziewcząt ze szkół, przygotowywany na Olimpiadę na dzień 1 sierpnia, przygotowywany był właśnie przez instruktorki tej szkoły).

Obok tych szkół gimnastycznych cieszą się wielkim powodzeniem i wpływami szkoły gimnastyki rytmicznej i tanecznej — Bode, Loheland, Dalcroze, Laban, Wigman. Przez czas jakiś w szkołach żeńskich obowiązywało na każdej godzinie gimnastyki poświęcenie 15 minut na gimnastykę rytmiczną.

W latach powojennych liczne szkoły gimnastyczne walczyły o system gimnastyczny w szkolnictwie i o wpływy.

Spór ten i walkę rozwiązano odrazu i zasadniczo — 1.I.1934 powstał Państwowy Związek Niemieckich Nauczycieli gimnastyki i sportów. Po rocznej wspólnej pracy wszystkich osobno dotąd pracujących i często zwalczających się, szkół gimnastycznych ustalono istotę, zadania i zakres jednego odtąd wychowania gimnastycznego pod nazwą „*Niemieckiej Gimnastyki*". Niemieckiej dlatego, że stworzona została przez Niemców dla wychowywania Niemców. Ma być ona jednolitą i wolną od obcych wpływów i sformułowana jest w następujący sposób:

I. Istota i sens.

„Niemiecka Gimnastyka ma rozwijać i ćwiczyć zmysł ruchu i zdolność ruchową Niemców. Cechy te są wrodzone i niezbędne przy kształtowaniu się ludzkiej osobowości, a — dalej — charakteru narodu. Od wychowania w najmłodszym dzieciństwie, potem w szkole, od wpływu rozmaitych czynników w życiu człowieka dorosłego zależy rozwój tych wrodzonych cech lub ich zanik.

Współczesna gimnastyka niemiecka ma skierować Niemca, który z natury jest wojownikiem, do wypróbowania swych sił *w walce o kształtowanie ruchu*. I przez tę pra-formę rzetelnej walki przygotować go do zadań ludzkich, narodowych, kulturalnych, które to zadania nie mogą być wykonywane bez walki.

To jest sens „Niemieckiej Gimnastyki", która osiąga ogólne wychowawcze i kształcące cele poprzez szkolenie (kształtowanie ruchu.

II. Zadania.

Zadaniem „Niemieckiej Gimnastyki" jest rozwijanie i ćwiczenie zmysłu organicznego ruchu.

III. Zakres pracy.

Zakres pracy niemieckiej gimnastyki obejmuje pięć zasadniczych działów:

1) podstawowe szkolenie ruchu; odróżnia się przy tym pięć zasadniczych form ruchu — uginanie się, chód, bieg, skok, zamach,
2) szkolenie postawy,
3) rozwijanie zasadniczych form ruchu, przez przejście, zmiany, połączenia pięciu zasadniczych form ruchu,
4) rozwijanie ruchów z przyrządami, przyrządów nieumocowanych na stałe) używa się dla a) podkreślenia rytmu (piłka, kula), b) podkreślenia i wzmocnienia zamachu, wyrażenia większego wysiłku (maczuga, jakiś ciężar),
5) kształtowanie ruchu zbiorowego — ruch powinien być wyrazem nie tylko przeżyć jednostki, ale życia zbiorowego w postaci: pochodów uroczystych, tańców zbiorowych, gier ruchowych, tańców ludowych.

W tak sformułowanej „Niemieckiej Gimnastyce" w praktycznym wykonaniu zwracają uwagę następujące fakty:

1) możność współpracy najrozmaitszych, dotąd zwalczających się, szkół gimnastycznych;
2) wielka swoboda pozostawiona nauczycielom w.f. w doborze środków — wszystko jedno jakie i w jaki sposób będą dobrane ćwiczenia — pod wpływem takiej lub innej szkoły — byle cel był osiągnięty i zadania wykonane;
3) używanie w gimnastyce, zwłaszcza przez dziewczęta, najrozmaitszych przedmiotów pomocniczych — krążków, piłek gumowych, maczug, kul, obręczy, skakanek i t. p. — osiąga się przez to celowość ruchów, większe zainteresowanie i radosny nastrój, mniejsze znużenie;
4) konieczne i powszechne połączenie ćwiczeń gimnastycznych z muzyką — jeżeli nie ma pianina, to instruktorka używa

skrzypiec lub harmonijki, a w każdym razie podaje rytm (b. rozpowszechnione są tamburyny).

(Podręczniki gimnastyki:

Hilker: Die Deutsche Gymnastik.

Klinge, Neuendorff, Dapper: Mädchenturnen — T. I — Grund u. Volkschulen, T. II — Höheren Schulen).

Gry. Na gry w szkołach poświęcono 2 godziny tygodniowo (w niektórych szkołach powszechnych 1 godzinę).

W szkołach powszechnych i w młodszych klasach gimnazjalnych grywają w Völkerball — (dwa ognie, walka narodów); Schlagball — (palant) — w średnich klasach; Handball — (szczypiorniak) w starszych klasach, rozpowszechniona również bardzo wśród dorosłych mężczyzn i kobiet.

W czwartej klasie (dzieci w wieku około 12 lat) godziny poświęcone na gry wypełnia pływanie, które jest obowiązujące. Młodzież przechodząca do następnej klasy z b. małymi wyjątkami (na skutek zwolnienia przez lekarza) po roku nauki pływania w szkole — umie pływać t. zn. utrzymuje się na wodzie przez 15 minut.

Wykonanie tej, tak ważnej części programu w.f. w szkole, ułatwia, oczywiście, znaczna ilość pływalni nie tylko w większych, ale w średnich i w małych ośrodkach miejskich. Na wsi wykorzystywane są w miarę możności naturalne zbiorniki wody.

Sport w szkole jest składową częścią ogólnego programu w.f. i znajduje swój wyraz w:

1. licznych klubach sportowych młodzieży szkolnej;
2. licznym udziale młodzieży szkolnej w ogólnych (pozaszkolnych) klubach sportowych; młodzieży szkolnej pod tym względem nie stawia się żadnych przeszkód, nie wolno jednak należeć jednocześnie do dwuch klubów sportowych — szkolnego i ogólnego;
3. ustanowieniu przez Państwowy Związek dla ćwiczeń fizycznych Odznaki Sportowej dla młodzieży w wieku od 13 do 18 lat. Odznakę może zdobyć każdy chłopak i dziewczyna aryjskiego pochodzenia o ile w przeciągu roku wykaże się odpowiednimi wynikami z ćwiczeń fizycznych, dowolnie wybranych (po jednemu) z każdej z pięciu grup.

Dla dziewcząt wymagania są następujące:

Grupa I. Pływanie w dowolnym czasie 200 m. lub utrzymanie się na wodzie bez przerwy przez 15 minut.

Grupa II. Skok wzwyż — 1,10 m. lub skok wdal — 3,50 m.

Grupa III. Bieg 75 m. w przeciągu 12,4 sek.

Grupa IV. Rzut piłką palantową (80 gr.) — 35 m. lub rzut oszczepem (600 gr.) — 18 m., rzut kulą (4 kg.) — 6 m., pływanie — zasady ratownictwa, ćwiczenia na przyrządach — na drążkach i poręczach, szybownictwo — lot 30 sek. i prawidłowe lądowanie.

Grupa V. Marsz 25 kilom. w przeciągu 6 godzin lub pływanie — 400 m. w przeciągu 18 minut, jazda na rowerze — 15 kilom. w przeciągu 1 godz., narciarstwo — uzyskanie czasu nie różniącego się więcej niż 30 min. od czasu uzyskanego przez zwyciężczynię na okręgowych zawodach narciarskich dla młodzieży.

Odznakę sportową posiada większość młodzieży szkolnej (noszą stale na koszulkach gimnastycznych podczas ćwiczeń w szkole), przygotowania do niej mogą być przeprowadzane w szkole i poza szkołą.

Nauczyciele w. f. Nauczycielami w.f. w szkole mogą być tylko absolwenci Instytutów W.F. przy Uniwersytetach, t. zw. Turnphilologen. Program i czas trwania studiów tych instytutów ostatnio uległ wielkim zmianom. Dla tych nauczycieli w.f., którzy ukończyli swe studia według dawnego programu, organizowane są kursy przeszkalające, gdzie główną uwagę zwraca się na światopogląd i zrozumienie przez nauczycieli roli w.f. w Niemczech współczesnych.

Opieka lekarska w szkole dotąd nie została jeszcze całkowicie unormowana — jest w stadium organizacji. Właściwych lekarzy szkolnych dotąd niema, a lekarze urzędowi danego okręgu badają młodzież szkolną jeden lub dwa razy do roku i wizytują szkoły co 14 dni by udzielić porad w miarę zgłoszeń.

III. *Hitlerjugend.* W całokształcie wychowania młodzieży w Niemczech szkoła jest tylko jednym z czynników. Dom rodzicielski, szkoła i organizacja młodzieży — Hitlerjugend — oto trzy zasadnicze czynniki wychowania. To, czego nie może dać dom rodzicielski i szkoła, ma być uzupełnione i wyrównane przez organizację młodzieży, której zasadą jest, że młodzież wychowuje się sama, a zadaniem jest wyrobienie światopoglądu, rozwinięcie zdolności kierowniczych i koleżeństwa oraz tężyzny i sprawności fizycznej.

Przywódca młodzieży hitlerowskiej, v. Schirach, zwraca się do młodzieży (w przedmowie do książki „Hitlerjugend im Dienst"): „Wódz żąda od was rozwinięcia do najwyższych możliwości waszych fizycznych zdolności i sprawności — gdyż chce mieć młodzież, która harmonijnie rozwija dane od Boga: ciało, umysł i duszę".

Dla osiągnięcia tych celów poświęca się w organizacji 1/3 część czasu i pracy na wychowanie polityczne (wpojenie światopoglądu) i 2/3 na wychowanie fizyczne.

Organizacja młodzieży powstała na kilka lat przed przewrotem narodowo-socjalistycznym, rozwijać się na szerszą skalę zaczęła od roku 1933. Obecnie liczy około 6 milionów członków, t. zn., że chociaż należenie do tej organizacji w zasadzie nie jest przymusowe, obejmuje ona jednak prawie całą młodzież szkolną.

Od roku 1934 popołudnia i wieczory środowe poświęcone są na realizowanie wychowania politycznego („Heimabend"), a sobota — cały dzień — stała się dniem młodzieży państwowej („Staatsjugendtag"), poświęcona na wycieczki, obozowanie, ćwiczenia fizyczne.

Schemat organizacyjny „Hitlerjugend":

10 — 14 lat	Deutsches Jungvolk	Jungmädel
14 — 18 lat	Hitleriugend	Bund Deutscher Mädel do 21 r. ż.

Kierownictwo — Reichsjugendführung.

Dla umożliwienia pracy kierowniczej przywódcom z pośród młodzieży przeszkala się jednostki, które mają dane na przywódców, w 30 specjalnych szkołach w różnych prowincjach i na 3-tygodniowych kursach. W najbliższym czasie mają powstać akademie (studia roczne) — dwie dla chłopców i jedna dla dziewcząt.

O programie w.f. tej organizacji młodzieży można się zorientować z wymagań do specjalnej odznaki sprawności „Hitlerjugend" dla chłopców:

1) ćwiczenia od 15 — 18 lat: biegi 100 i 3000 m., skok w dal, rzut maczugą (500 gr.) i kulą 5 kg., podciąganie się na rękach, pływanie;
2) ćwiczenia w celowaniu i marszowe: rzuty do celu maczugą, strzelanie z broni małokalibrowej, marsze 10 — 20 km.
3) sport terenowy — Geländesport.

Dokładne warunki wykonania tych ćwiczeń dla chłopców 15, 16, i 17 letnich podane są w podręczniku „Hitlerjugend im Dienst".

„Hitlerjugend" jest właściwie organizacją przysposobienia wojskowego. Pomimo że nie ma karabinów, żadnej musztry i ćwiczeń z bronią (strzelanie jest tylko z broni małokalibrowej) — osiąga wysoki poziom przysposobienia przez nauczanie i ćwiczenia Geländesport i Geländeturnen (gry polowe, które są właściwie służbą polową).

Z wyraźnego rozgraniczenia sfery działalności kobiet i mężczyzn wynika zróżniczkowanie celów wychowania młodzieży żeńskiej i męs-

kiej w Niemczech narodowo-socjalistycznych. Wobec tego w ogólnych ramach organizacji „Hitlerjugend" organizacja młodzieży żeńskiej, Bund Deutscher Mädel, ma inny zakres działania i inną pracę wyszkoleniową.

Główną uwagę zwraca się na wychowanie zdrowej, silnej, wytrzymałej na trudy, świadomej swych czynów, ofiarnej dla Narodu i Ojczyzny — matki przyszłych pokoleń.

Dlatego kobiety nie biorą bezpośredniego udziału w p.w. Pośrednio przez wyrobienie odpowiedniego światopoglądu, przez wychowanie dziewcząt w narodowym socjalizmie — przyszłe matki będą mogły w odpowiedni sposób wychowywać swe dzieci. Na tym ma polegać głównie przysposobienie kobiety niemieckiej do obrony kraju.

Z takiego określenia celów dla organizacji dziewczęcej wynika, że wyszkolenie w B.D.M. polega głównie na urabianiu światopoglądu — Weltanschaung, nauce służby sanitarnej i gospodarczej, oraz w.f.

Tematem wykładów i pogadanek jest historia Niemiec, literatura, niemiecka narodowość, obyczaje i zwyczaje, urządzenia społeczne, a przede wszystkim zagadnienia rasy i dziedziczności.

Wyszkolenie w służbie sanitarnej osiąga wysoki poziom. Wychowanie fizyczne w B.D.M. nie opiera się na ściśle opracowanym programie ćwiczeń, a raczej na sprecyzowaniu zadań. Chodzi o ogólne wzmocnienie ciała, uzyskanie tężyzny i sprawności fizycznej przez stosowanie możliwie najróżnorodniejszych ćwiczeń wolnych i na przyrządach (poręcze, drążki, kółka), przez uprawianie wszechstronne sportów terenowych (narciarstwo, wioślarstwo, pływanie łącznie z ratownictwem, żeglarstwo, szybownictwo), przez rozwijanie naturalnych elementów ruchu — biegu, skoku oraz przez uprawianie możliwie wszechstronne gier sportowych.

Geländesport, oczywiście, nie ma takiego zastosowania jak w organizacji młodzieży męskiej. Polega głównie na teoretycznej znajomości mapy i na krajoznawstwie, a pozbawiony jest elementów służby polowej (ćwiczeń terenowych) i wyszkolenia wojskowego t. j. terenoznawstwa wojskowego.

(Podręcznik: Mädel im Dienst).

IV. *Służba Pracy — Arbeitsdienst.* Po ukończeniu szkoły średniej młodzież przechodzi przez „Służbę Pracy" — Młodzież męska w wieku 18 — 25 lat obowiązkowo od r. 1935, młodzież żeńska do niedawna dobrowolnie, od sierpnia b. r. również obowiązkowo.

Ten brak przymusu dla dziewcząt był względny i chwilowy z powodu braku odpowiednich kadr i środków. Doprowadzenie organiza-

cji do tego stanu, by Służba Pracy stała się obowiązującą dla dziewcząt było naczelnym hasłem większości kobiet i kierownictwa. Do szkół wyższych nikt z młodzieży męskiej i żeńskiej nie może się dostać bez półrocznej pracy w obozie Sł. Pracy.

Obecny Arbeitsdienst przekształcił się z istniejącego szereg lat przed przewrotem narodowo-socjalistycznym ruchu młodzieży pod nazwą „Die Artamanen". Była to młodzież bezrobotna obu płci ze wszystkich warstw społecznych. Młodzież ta rugowała robotników sezonowych ze wschodnich prowincji Rzeszy i zarabiała na chleb pracą na roli.

W latach 1931-32 następuje wielka rozbudowa obozów pracy umożliwiona przez finansowanie przez rząd wykonywanych prac, uznanych za roboty użyteczności publicznej.

W tym czasie obozy żeńskie istniały przy obozach męskich i miały za swe wyłączne zadanie niesienie pomocy obozom męskim — przez gotowanie, pranie, naprawę bielizny i ubrania.

W r. 1933 w związku z przemianą polityczną następuje zasadnicza reorganizacja Służby Pracy, oparta na obowiązkowej powinności pracy i polityce osadniczej. Roboty użyteczności publicznej nie zostały zaniechane, przestały być tylko celem, a stały się środkiem wychowawczym.

Służba Pracy stała się przede wszystkim szkołą kształtowania silnych charakterów, szkołą wychowawczą i politycznego urabiania młodzieży w duchu światopoglądu narodowo-socjalistycznego.

W tym samym czasie obozy kobiece zostały odseparowane od męskich. W ramach ogólnej organizacji powstaje „Deutscher Frauenarbeitsdienst", na czele którego stoi kierowniczka odpowiedzialna za całokształt prac.

Cel wychowanie młodzieży dla służby narodowej — jest wspólny, kobiece obozy różnią się od męskich kierunkiem i rodzajem prac. „Chłopak dążyć będzie do wykonywania swego zadania w pierwszej linii przez pracę rąk, szkolenie ducha i poddanie się surowej dyscyplinie; dziewczyna — przez przygotowywanie się do wypełnienia wielkich zadań, jakie stają przed nią, jako przyszłą gospodynią domu i matką, łącząc to z hartowaniem ducha i ciała".

Zgodnie z takim określeniem zadań prace w obozach męskich odbywają się według następującego planu:

1. Przygotowanie terenów pod osiedla podmiejskie i chłopskie,
2. osuszanie blot,
3. regulacja rzek,

4. zaopatrzenie w wodę terenów uprawnych, które jej nie posiadają,
5. budowa dróg,
6. prace związane z komasacją gruntów,
7. zalesienie obszarów i budowa dróg leśnych,
8. wykonanie projektu wydobycia lądu z morza przez przyłączenie wysp Fryzyjskich do stałego lądu.

Plan prac Służby Pracy kobiecej:

1. pomoc żonom rolników, a przede wszystkim osadników w pracy na roli, w ogrodzie, w gospodarstwie domowym, w opiece nad dziećmi,
2. pomoc robotnicom (w okręgach przemysłowych) w ich pracy domowej i opieka nad ich dziećmi, zastępowanie ich w domu podczas urlopów.

Do obozów Służby Pracy kobiecej przyjmowane są kobiety w wieku od 17 do 25 lat, pierwszeństwo mają kandydatki 1) w wieku 19—22 lat, 2) które utraciły zajęcie, 3) w przeciągu 2 lat po skończeniu szkoły nie znalazły zajęcia i nie uczą się dalej. Liczba absolwentek szkół średnich i studentek nie może przekraczać 20% ogółu dziewcząt w obozie.

Na terenie Rzeszy w 13 okręgach istnieje około 400 obozów, w każdym z nich w przeciągu 6 miesięcy pracuje 20 — 40 kobiet. Oprócz tych obozów pierwszego stopnia istnieje 6 obozów szkolnych, w których w przeciągu 3 miesięcy otrzymują wykształcenie przyszłe kierowniczki i instruktorki (po 60—80 w każdym obozie). Szkolenie w tych obozach polega na przygotowaniu do pracy fizycznej na roli, w gospodarstwie domowym wiejskim, nauce gotowania, prania, szycia, tkactwa. Hartowanie ciała osiągają przez uprawianie ćwiczeń fizycznych, przygotowanie teoretyczne w formie wykładów przewiduje specjalny plan nauczania.

Od 1.IV. 1933 do 1.IV. 1936 przeszkolono ogółem 60 tysięcy kobiet (obecnie po 20 tysięcy rocznie) i 800 kierowniczek. Oprócz tego kierowniczki w przeciągu swej pracy przeszkalane są na dwutygodniowych kursach w specjalnie na ten cel przeznaczonych dwuch obozach.

Obozy mieszczą się zwykle na wsi w dawnych folwarkach lub majątkach ziemskich; dzień pracy trwa od 6 rano do godz. 18 wieczorem, praca fizyczna zajmuje 6 godzin, spędzanie czasu wolnego od godz. 18 do 22 jest zorganizowane (oprócz kilku wieczorów w tygod-

niu) i polega na prowadzeniu pogawędek, śpiewaniu i tańczeniu (pieśnii tańców ludowych).

W. f. w obozach Służby Pracy nie opiera się na specjalnym programie, jest środkiem do uzyskania tężyzny i sprawności fizycznej, powinno dać odprężenie i radosny wypoczynek po ciężkiej pracy fizycznej. Ćwiczenia na obozach zwykle nie są prowadzone przez fachową instruktorkę, a najczęściej przez jedną z uczestniczek.

Służba Pracy kobieca nie ma dotąd zorganizowanej specjalnej opieki lekarskiej. W najbliższej przyszłości w każdym z 13 okręgów ma być lekarka. Dotąd badania lekarskie przed wstąpieniem do Służby Pracy wykonywane są przez lekarzy urzędowych. Podczas pobytu w obozach uczestniczki ubezpieczone są w Kasie Chorych i leczą się tam w razie potrzeby. W przypadkach drobnych uszkodzeń ciała i chwilowych niedomagań uczestniczek radzi zwykle kierowniczka obozu przy pomocy podręcznej apteczki. Wielką uwagę zwracają na stopniowanie wysiłku dla przybywających po raz pierwszy do obozu.

Literatury w formie książek o Służbie Pracy dotąd brak. Wyszły broszury: Hierl, Aufgabe und Sinn des Arbeitsdienstes i Arbeitsdienst Kalender 1936, pismo: Deutscher Arbeitsdienst.

W polskim języku ukazała się praca p. Stanisławy Adamowiczowej: Służba Pracy w Niemczech — drukowana w kwartalniku „Praca i opieka społeczna" — rok 1935 zeszyt 3.

VII. *Organizacje i kluby sportowe.* Rozwój towarzystw gimnastycznych i klubów sportowych, który zaznaczył się w latach powojennych, gdybyśmy sądzili tylko na podstawie danych liczbowych, pozornie cofnął się.

w r. 1922 w 40 tys. stowarzysz. było 6.000.000 członków
„ „ 1927 „ 76 „ „ „ 8.426.000 „
„ „ 1936 „ 44.158 stowarzysz. jest 6.000.000 członków

Zestawienie tych liczb nie oznacza jednak upadku organizacji sportowych, tylko ich reorganizację, która polega na wprowadzeniu jednolitego kierownictwa i jednakowych metod pracy.

1.I. 1934 powstał Urząd Przywódcy Sportowego Rzeszy, powierzony p. v. Tschammer-Osten i Związek Sportowy Rzeszy, który zjednoczył właśnie wyżej wspomnianych 44.158 stowarzyszeń sportowych liczących razem około 6 milionów członków.

Związek Sportowy Rzeszy dzieli się na 14 wydziałów fachowych dla poszczególnych gałęzi sportu, należy do niego również 11 klubów w charakterze członków pośrednich. Terytorialnie Związek dzieli się na 16 Okręgów. Organem Związku jest tygodnik „Reichssportblatt".

Na ogólną ilość około 6 milionów członków kobiet jest 772.882. Nie tworzą one odrębnych klubów lub stowarzyszeń, a mają sekcje kobiece w stowarzyszeniach wspólnych.

W 16 Okręgach, na które podzielone jest terytorium Rzeszy, liczbowo udział kobiet w organizacjach sportowych przedstawia się w ten sposób:

118.579	członkiń	w Saksonii,
77.408	,,	,, Brandenburgii (łącznie z Berlinem),
72.781	,,	,, Środkowych Niemczech,
62.014	,,	,, Dolnej Saksonii,
56.880	,,	,, Okr. Południowo-Zachodnim,
56.008	,,	,, Bawarii,
49.963	,,	,, Półn. Marchii,
49.403	,,	,, Dolnej Nadrenii,
47.946	,,	,, Westfalii,
41.434	,,	na Śląsku,
35.102	,,	w Badenii,
34.798	,,	,, Wirtembergii,
22.071	,,	,, Środkowej Nadrenii,
20.550	,,	,, Półn. Hessji,
14.345	,,	na Pomorzu,
13.600	,,	w Prusach Wschodnich.

Liczby te w porównaniu z ogólną ilością ludności Niemiec i og. ilością członków tow. sport. nie są wielkie. Jeżeli jednak uwzględnimy, że w. f. kobiet w Niemczech poczęło się rozwijać od 30-tu lat zaledwie, a właściwy rozwój przypada na lata powojenne i wtedy właśnie poruszono zagadnienie czy kobiety w ogóle powinny uprawiać sporty — powinniśmy uważać te liczby za wystarczające w każdym razie.

Udział kobiet w różnych organizacjach sportowych. Na ogólną ilość 772.882 członkiń w Związku Sportowym Rzeszy — 565.000 przypada na *Stowarzyszenia Gimnastyczne (Turnverein)* — na ogólną ilość 1.600.000 członków tych stowarzyszeń. Dowodzi to ogromnej popularności w szerokich masach ludności tej najstarszej organizacji gimnastycznej w Niemczech, popularności wciąż rosnącej:

w r.	1918	było	100.000	członkiń	w Turnverein,
,,	1921	,,	201.608	,,	,,
,,	1935	,,	565.316	,,	,,

Ćwiczenia fizyczne, które dawniej opierały się prawie wyłącznie

na ćwiczeniach na przyrządach, zreformowano, wprowadzono wiele ćwiczeń wolnych, dających ogólną zaprawę, pozostawiono jednak, nawet dla kobiet, niektóre ćwiczenia na przyrządach.

Następne miejsca pod względem popularności różnego rodzaju sportu wśród kobiet — zajmują: pływanie, lekka atletyka, handball i wioślarstwo. Nazwiska Niemek znajdujemy na liście najlepszych pływaczek świata, a wyniki w lekkiej atletyce kobiet niemieckich stosunkowo lepsze są od męskich. Charakterystycznym jest uprawianie przez kobiety niemieckie biegów długich na 1—2 kilometrów.

Handball, pomimo że gra ta wprowadzona jest w Niemczech stosunkowo niedawno, cieszy się ogromnym powodzeniem zarówno wśród mężczyzn i kobiet, wśród dorosłych i młodzieży starszych klas. Ostatnio robione są próby wprowadzenia koszykówki. (Koszykówka i siatkówka dotąd nie były uprawiane w Niemczech).

Dosyć dużo, bo 10.000 członkiń gromadzi *wioślarstwo*. Przez dziesiątki lat kobiety niemieckie napróżno walczyły o równouprawnienie w wioślarstwie. Ostatnio przekonano się, że ten rodzaj sportu jest bardzo odpowiednim dla kobiet i nie stawia się przeszkód w rozwoju specjalnego Oddziału wioślarskiego kobiecego, który powstał w ramach Związku Sportowego Rzeszy. Oddział ten organizuje regaty dla kobiet, przeprowadza treningi do nich, organizuje turystykę i specjalne obozy wioślarskie kobiece.

Przed 7-miu laty podawano w wątpliwość jeszcze — czy w ogóle kobieta powinna uprawiać *narciarstwo*. Obecnie ilość kobiet-narciarek, wysoki poziom techniki osiągnięty przez nie i niestwierdzony dotąd wpływ szkodliwy tego rodzaju sportu na organizm kobiecy — rozwiały tego rodzaju wątpliwości w Niemczech.

Znaczna ilość członkiń Związku uprawia *łyżwiarstwo* i osiąga dobre wyniki. Również *sport kajakowy* cieszy się popularnością wśród kobiet.

Szermierka wśród kobiet na południu Niemiec osiągnęła dosyć wysoki poziom.

Stosunkowo wielkim powodzeniem wśród kobiet niemieckich cieszy się *hokej*, wprowadzony w Niemczech w ostatnich latach zeszłego stulecia. Nawet pierwsze zawody hokejowe rozegrane były przez drużyny kobiece i dopiero w dwa lata później przez drużyny męskie.

Tenis oficjalnie gromadzi stosunkowo niewielką ilość członkiń, ale naprawdę jest bardzo rozpowszechniony w szerokich masach różnych sfer ludności. W innych organizacjach sportowych, należących do Związku, kobiety biorą udział w *żeglarstwie*, ale nielicznie, nato-

miast *golf* jest na drodze rozwoju do sportu narodowego i cieszy się wielkim powodzeniem u kobiet.

Państwowa Odznaka Sportowa, ustanowiona przez Związek Sportowy Rzeszy — dla kobiet od 18 roku wzwyż — zatwierdzona I. VIII. 1935.

Odznaka może być brązowa, srebrna i złota, i zdobyta może być po wykonaniu w przeciągu roku po jednym z obowiązujących rodzajów ćwiczeń z każdej z pięciu grup.

Grupa I:

pływanie ponad 200 m. w stojącej wodzie w przeciągu 7 minut,

znajomość zasad (teoret. i praktyczn.) ratownictwa pływackiego,

chód — 2 km. w przeciągu 18 minut — tylko w miejscowościach, gdzie nie ma warunków dla pływania.

Grupa II:

skok wzwyż — 1,10 m,

skok w dal — 3,50 m,

ćwiczenia na przyrządach — skok przez konia wys. 110 cm., szer. 170 cm.

Grupa III:

bieg — 75 m. w przeciągu 12,0 sek.

„ — 100 m. „ 15,5 sek.

Grupa IV:

rzut oszczepem (600 gr.) — 22 m.,

„ dyskiem (1 kg.) — 22 m.,

„ kulą (8 f. n.) — 7,25 m.,

„ piłką palantową (80 gr.) — 35 m.,

ćwiczenia na przyrządach — na drążkach i poręczach,

pływanie — 100 m. w przeciągu 2 minut,

bieg narciarski na zawodach okręgowych — 3 km.,

wyniki w regatach wioślarskich,

wiosłowanie na kajaku (udział w regatach),

szybownictwo — 3 loty jednominutowe z skrętami i gładkim lądowaniem,

strzelanie z broni małokalibrowej.

Grupa V:

marsz — 25 km. w przeciągu 5 godzin,

bieg — 2000 m. w przeciągu 12 minut,

pływanie — 1000 m. w stojącej wodzie w przeciągu 29 m.,

kolarstwo — 20 km. polnej drogi w przeciągu 1 godz.,

wioślarstwo — odpowiednie warunki,

kajak — odpowiednie warunki,
konna jazda — odpowiednie warunki.

Odznakę brązową otrzymuje, kto:
od 18 do 20 roku życia wykona obowiązujące ćwiczenia w przeciągu roku;

odznakę srebrną otrzymuje, kto:

a) w odstępach czasu sześcioletnich dwa razy zdobędzie odznakę brązową,
b) od 28 do 36 roku życia wykona obowiązujące ćwiczenia w przeciągu roku,

odznakę złotą otrzymuje, kto:

a) posiadając odznakę srebrną w przeciągu następnych pięciu lat co roku wykonuje obowiązujące ćwiczenia,
b) po przekroczeniu 36 roku życia wykona obowiązujące ćwiczenia w przeciągu roku.

O Odznakę mogą ubiegać się wszystkie Niemki aryjskiego pochodzenia po ukończeniu 18 lat.

VIII. „Kraft durch Freude". By rozpowszechnić w. f. wśród możliwie najszerszych mas społeczeństwa, przede wszystkim wśrod pracujących zawodowo i udostępnić uprawianie sportów dla ludzi nie stowarzyszonych w organizacjach sportowych — stworzono organizację „Kraft durch Freude" — „Przez radość do siły". Organizacja ta istnieje w ramach „Arbeitsfrontu", który powstał drogą przemian na miejsce rozwiązanych związków zawodowych. Do „Arbeitsfrontu" należą zarówno pracownicy i pracodawcy, a podział pracy w organizacji zależy od różnego rodzaju gałęzi przemysłu.

Do niedawna jeszcze w. f. wśród mas robotniczych opierało się na sportowych klubach robotniczych i na prowadzeniu w fabrykach i zakładach przemysłowych codziennych ćwiczeń fizycznych dziesięciominutowych. Niemcy wprowadziły je tytułem próby jako jedne z pierwszych państw w Europie — około 1927 roku.

Pomimo przeświadczenia, że w zasadzie krótkotrwałe, ale codzienne ćwiczenia fizyczne, powinny doprowadzić do lepszych wyników, zaniechano obecnie w Niemczech „dzięsięciominutówek" w fabrykach, a to ze względów wynikających a) z kilkuletniego doświadczenia, b) ze wskazań ogólnych, obowiązujących w Niemczech Nar.-Socjalistycznych:

ad a) 1. nakład pracy organizacyjnej i koszta były niewspółmierne z uzyskiwanymi wynikami praktycznymi,

2. warunki higieniczne w fabrykach były najczęściej nieodpowiednie dla prowadzenia ćwiczeń fizycznych (warunki zależne od lokalu, rodzaju pracy w danej fabryce, ubrania),
3. zebranie dostatecznej ilości ćwiczących „dziesięciominutówki" wymagało pewnego przymusu;

ad b) 1. sport powinien być wyzyskany jako czynnik łączący różne klasy społeczne,
2. pracownik, zmęczony pracą zawodową, powinien znaleźć odpoczynek i odprężenie, fizyczne i psychiczne. W tym celu powinny być zastosowane nie tylko środki jednostronne w postaci ćwiczeń fizycznych, ale możliwie wszechstronne — przestrzeń, powietrze, słońce, woda i ruch.

Dla zrealizowania swych zadań, by każdy człowiek, a przede wszystkim pracownik zawodowy, mógł wypocząć całkowicie, znaleźć odprężenie psychiczne, zdobyć radość życia i być zawsze silnym i zdrowym, zorganizowano poradnie *sportowo-lekarskie organizacji „Kraft d. Freude"*. W tych poradniach każdy zgłaszający się otrzyma nie tylko wskazówki lekarskie co do stanu zdrowia, ewent. leczenia, ale też wskazówki — czy ze względu na swój wiek, stan zdrowia, budowę fizyczną, warunki pracy zawodowej — powinien stale uprawiać ćwiczenia fizyczne, jeżeli tak, to jakiego rodzaju ćwiczenia i w jaki sposób; lub — w jaki sposób może najlepiej spędzić swój urlop, dokąd pojechać.

Każdy zgłaszający się do „K. d. F." otrzymuje nie tylko poradę co powinien robić, ale jednocześnie dokładne wskazówki i ułatwienia realizacji tej porady.

Ciekawą jest rzeczą jak się przedstawia liczbowo stosunek kobiet, korzystających z organizacji „K. d. F." — do ich zawodu (dane z Kongresu Wczasów w Hamburgu):

17,1% stanowią robotnice,
17,1% „ pracownice sklepowe i handlowe,
8,9% „ wolne zawody lub bez zawodu,
7,0% „ pracownice biurowe,
resztę stanowi rodzina członków „K. d. F.".

Najżywszy i najliczniejszy udział biorą kobiety w Wydziale sportowym, ilość kobiet ćwiczących jest ogólnie biorąc dwa razy większa od ilości ćwiczących mężczyzn i wynosi przeszło 3 miliony, z tego:
38% kobiet nie ćwiczyło nigdy poza szkołą, a
49% — ma przeciętny wiek ponad 25 lat.

Ciekawą również jest rzeczą stwierdzenie, które kursy i zespoły ćwiczących są najliczniej uczęszczane przez kobiety. Wobec braku przymusu i swobodnego wyboru różnego rodzaju kursów stwierdzenie takie mogłoby dać wskazówki jaki rodzaj ćwiczeń fizycznych i sportów najbardziej odpowiada szerokim masom kobiecym. Okazało się, że największym powodzeniem cieszyły się kursy:

radosnej gimnastyki i gier, które w przeciągu roku zgromadziły 914.663 uczestnicszki,

pływanie — zajęło drugie z kolei miejsce, gromadząc 551.248 uczestniczek w ciągu roku, na trzecim miejscu —

kursy różnego rodzaju systemów gimnastycznych dla kobiet, wreszcie —

kursy tenisu, lekkiej atletyki, konnej jazdy i tańców ludowych.

Reasumując spostrzeżenia zebrane podczas dwukrotnego pobytu w Niemczech (w marcu i w lipcu b. r.) określiłabym w ten sposób zagadnienie w. f. kobiet w Niemczech:

pomimo tendencji (wynikającej z ideologii narodowego socjalizmu) do ograniczania sfery działania kobiety — w. f. jest dziedziną — obok życia rodzinnego — w której kobieta niemiecka znalazła możność dość swobodnego rozwinięcia swej działalności, inicjatywy i sił. Stało się tak dlatego, że narodowy socjalizm, który przez wychowanie całej ludności dąży do realizowania swych celów, uważa w. f. za jeden z głównych środków wychowania w ogóle — zarówno mężczyzn jak kobiet.

Słowa przywódcy Hitlerjugend, p. v. Schirach, skierowane do dziewcząt z „Bund Deutscher Mädel" (słowo wstępne do książki „Mädel im Dienst") — mogłyby być zastosowane do wszystkich kobiet niemieckich, czynnych dla idei w. f.: „Świadomie bierzemy w ciężką służbę dla Narodu niemiecką dziewczynę. Oby zrzekając się pewnych swobód, które były udziałem innych pokoleń młodzieży, posiadła większe szczęście przeżywania naszej wspólnoty społecznej, w której zanika jednostka".

Kobiety niemieckie od kilkudziesięciu lat pracują nad propagowaniem i realizowaniem idei w.f., przezwyciężyły wiele przesądów i przeszkód, obecnie rozpowszechniają w. f. wśród szerokich mas kobiet pracujących zawodowo lub w rodzinie; zdobyły w tej pracy wiele doświadczenia i wiele dodatnich wyników, praktycznie osiągnęły w znacznym stopniu tężyznę i usprawnienie fizyczne.

Dr. WANDA CZARNOCKA-KARPIŃSKA.

Wrażenia z Międzynarodowego Kongresu Medycyny Sportowej w Berlinie.

Uwagi o medycynie sportowej w Niemczech.

W związku z XI Olimpiadą w Niemczech odbył się cały szereg międzynarodowych kongresów; w Berlinie odbył się również w czasie od 27 do 31 lipca drugi oficjalny Międzynarodowy Kongres Medycyny Sportowej.

Dokładne fachowe sprawozdanie z tego kongresu będzie możliwe dopiero po wydaniu książki, zawierającej wszystkie nadesłane na kongres prace — obecnie może być mowa jedynie o wrażeniach, otrzymanych w związku z tym kongresem.

Wrażenia te będą dotyczyły strony naukowej, organizacyjnej i towarzyskiej kongresu, pokazów i zwiedzania instytucji sportowo-lekarskich oraz medycyny sportowej w Niemczech współczesnych.

Poziom naukowy, organizacyjny i towarzyski Kongresu. Wszyscy zwiedzający Niemcy w okresie Olimpiady otrzymywali zgodne wrażenia, że Niemcy poza innymi bezpośrednimi celami, wykorzystali Olimpiadę i wszystkie w związku z nią odbywające się imprezy dla propagandy Niemiec narodowo-socjalistycznych. Propaganda ta była przeprowadzona na wielką skalę z olbrzymim nakładem prac i mogła imponować przybyszom tym wszystkim czego dokonały Niemcy hitlerowskie w przeciągu kilku lat.

O ile zagadnienie „wolnego czasu i odpoczynku" doskonale nadawało się dla celów propagandy i kongres w Hamburgu dał wiele materiału i mógł osiągnąć cel — bezpośredni przyjazd z Hamburga na kongres medycyny sportowej w Berlinie przyniósł pewne rozczarowania. Jasnym było, że nauka nie może być podporządkowana względom ubocznym i że poziom naukowy kongresu ucierpiał z powodu wy-

sunięcia na plan pierwszy celów propagandy politycznej. Pomimo, że 37 państw przysłało liczne delegacje, można było stwierdzić brak wielu wybitnych naukowców zagranicznych i niemieckich.

Oczywiście w zgłoszonych przeszło 100 referatach, oprócz bogatego materiału dotyczącego medycyny sportowej niemieckiej, jej rozwoju i organizacji, można znaleźć również wiele cennych prac na wysokim poziomie naukowym. Wykorzystanie ich należy odłożyć do ukazania się zbiorowej książki prac kongresu.

Program kongresu był ciekawy i obszerny i zawierał następujące tematy: przemiana materii; narząd krążenia i oddychania;

trening, higiena; psychologia a sport;

traumatologia, gimnastyka lecznicza (dla chorych i rekonwalescentów); biometria; istota i zadania medycyny sportowej; medycyna lotnicza; zagadnienia biologiczne i społeczne, środki profilaktyczne dla podniesienia stanu zdrowotnego, organizacja i kształtowanie wolnego czasu; higiena szkolna i zawodowa, bioklimatyka.

Niestety, tak ważnych i ciekawych tematów nie można było przestudiować z powodu niedociągnięć organizacyjnych. Trzy dni obrad kongresu poświęcono wyłącznie na posiedzenia plenarne (trwające od 9.30 do 17 g. z dwugodzinną przerwą na obiad). Nie rozdzielono tematów i prac na komisje — nie było wobec tego właściwej pracy kongresu i dyskusji, a tylko odczytywanie referatów jeden za drugim — często bez możliwości uważnego wysłuchania. Zbyt wiele przemówień i referatów miało charakter polityczno-propagandowy. Nie odczytywano zgłoszonych prac, o ile referent nie przyjechał, ograniczano często czas prelegentom zagranicznym do 5 lub 10 minut na referat lub w ogóle nie dopuszczano ich do głosu, a jednocześnie udzielano głosu bez ograniczenia prelegentom niemieckim.

Wrażenie pewnych niedociągnięć organizacyjnych sprawiał również brak odbitek i tłumaczeń referatów; poza tym — nie dotrzymano obietnic zawartych w prospektach kongresu (zwiedzanie sanatorium sportowego w Hohenlychen i wstęp na otwarcie Olimpiady).

Ze strony Polski 14 osób zgłosiło swój udział w kongresie, przybyło 9 ze wszystkich dzielnic Polski, jednak większość z Warszawy. Referatów zgłoszonych 8, odczytanych 5.

Pod względem towarzyskim kongres udał się znakomicie. Należy podkreślić zorganizowanie udanych imprez w celu wzajemnego poznania się, serdeczny nastrój. Ułatwiło to ogromnie wzajemną wymianę bardzo cennych uwag i doświadczeń zebranych w pracy na polu medycyny sportowej.

Pokazy i zwiedzanie instytucji sportowo-lekarskich. Zorganizowane w ramach kongresu pokazy gimnastyki leczniczej prof. Klappa oprócz rzeczy na ogół znanych, nie przyniosły nic nowego.

Demonstracje Amerykańskiego Olimpijskiego Osteopatycznego Komitetu, dotyczące metod rozpoznawania i leczenia uszkodzeń sportowych, — przez ogół zebranych nie były traktowane dosyć poważnie. Metody te były zbyt śmiałe w porównaniu z metodami stosowanymi dotąd na starym kontynencie i budziły wątpliwości co do naukowego uzasadnienia ich.

Zwiedzenie kilku instytucji medycyny sportowej było b. ciekawe i dało wiele wskazówek do zrozumienia stanowiska i rozwoju medycyny sportowej w III Rzeszy.

Instytut lecznictwa sportowego w Eichkamp — powstał niedawno w najbliższym sąsiedztwie wielkich boisk i terenów sportowych (Avus) Berlina. Do Instytutu kierowane są wszystkie przypadki uszkodzeń sportowych dla ustalenia rozpoznania i leczenia ambulatoryjnego lub na miejscu w Instytucie. Jedynie przypadki wyjątkowo ciężkie, wymagające większych zabiegów operacyjnych lub długiego leczenia — Instytut skierowuje do sanatorium sportowego w Hohenlychen. Instytut jest bogato wyposażony w nowoczesne urządzenia — sale operacyjne, gabinet rentgenologiczny, aparaty pomocnicze w lecznictwie, jak diatermia i t. p. — sprowadzone po Igrzyskach zimowych z Garmisch-Partenkirchen.

Prace Instytutu wobec możliwości zebrania i przestudiowania przez fachowców bogatego materiału będą miały niewątpliwie doniosłe znaczenie w medycynie sportowej.

Szkoła przywódców lekarzy sportowych w Alt-Rehse — jest to stale czynny obóz, gdzie przechodzą przeszkolenie 2-tygodniowe lekarze starsi i 4—6 tygodniowe lekarze młodsi.

W obozie panuje surowy tryb życia, rygor podczas godzin zajęć i serdeczne koleżeństwo poza pracą.

W ładnym parku nad jeziorem porozrzucane są nieduże drewniane domki duża hala, zawierająca kuchnię, jadalnię i świetlicę, oraz duża hala gimnastyczna. Nad brzegiem jeziora — przystań — (wielki wybór różnego rodzaju łodzi, żaglówki), pomost, trampolina, wieża. Pokoje mieszkalne urządzone b. skromnie, ale wygodnie i estetycznie według wzoru schroniskowego — mieszczą po 8 mieszkańców na czterech piętrowych łóżkach.

Cała praca wewnątrz obozu (oprócz gotowania, ale do sprzątania

ubikacji włącznie) wykonywana jest przez uczestników obozu-dyżurnych. Porządek dnia następujący:

Godzina 6 — pobudka,
„ 6.05—6.30 — sport poranny,
„ 6.30—7.20 — porządkowanie i sprzątanie,
„ 7.25 — podniesienie sztandaru,
„ 7.30 — śniadanie,
„ 8—10 — wykłady,
„ 10—12.15 — sport, służba pracy,
„ 12.30 — obiad,
„ 13.30—14.30 — cisza.
„ 14.40 — podwieczorek,
„ 15—19 — wykłady, sport, służba pracy,
„ 19 — kolacja,
„ 19.30 — śpiewy, wspólne spędzanie wieczoru,
„ 22 — capstrzyk.

Z programem przeszkolenia zaznajomił dowódca szkoły i przywódca państwowy lekarzy (Reichsärzteführer) — dr. Wagner. Podkreślał on, że zarzuty zagranicy jakoby Niemcy zrywają z medycyną oficjalną — nie odpowiadają rzeczywistości.

W szkoleniu lekarzy sportowych, którzy powołani są do współpracy nad podniesieniem stanu zdrowotnego, sprawności fizycznej i nad doskonaleniem rasy — podstawą zawsze jest medycyna oficjalna i wiedza zdobyta na studiach uniwersyteckich.

W obozie starają się zwrócić uwagę na działanie i stosowanie w szerszym zakresie takich czynników (dotąd nieraz zaniedbanych), jak powietrze, słońce, woda, ruch. Przeszkalanie w tym kierunku jest głównie praktyczne.

Wykłady teoretyczne poświęcone są następującym czterem tematom:

1) zagadnienie urodzeń w Niemczech,
2) „ śmiertelności w Niemczech,
3) „ rasizmu,
4) kwestia żydowska.

MEDYCYNA SPORTOWA W NIEMCZECH.

Medycyna sportowa w III Rzeszy przechodzi niewątpliwie, okres reorganizacji, którą można w ten sposób określić.

Dotąd stosunkowo wysoki poziom niemieckiej medycyny sportowej był wynikiem inicjatywy i pracy wybitnych jednostek, obecnie medycyna sportowa ma być zorganizowaną gałęzią nauki, której zadaniem mają być nie tylko prace naukowe ale zaspokajanie potrzeb wynikających z powszechnego a często obowiązującego, w. f. ludności.

Medycynie sportowej postawiono ważne i daleko sięgające zadania: ma ona zająć się nie tylko leczeniem (dobrze i szybko) uszkodzeń sportowych, i negatywnie określać — kto — jak długo i dlaczego — nie powinien ćwiczyć, — ale oczekuje się od niej wskazań — jak należy wykorzystać i pokierować wychowaniem fizycznym dla celów dalszych — doskonalenia rasy.

Tak zrozumiane zadania wymagają specjalnego przygotowania. Lekarze na uniwersytetach niemieckich dotąd otrzymują ogólne wykształcenie, nie mogą specjalizować się na uniwersytetach w dziale medycyny sportowej. Od r. 1934 otrzymują narówni ze studentami innych wydziałów praktyczne przeszkolenie w. f. przez przymusowe ćwiczenia w przeciągu pierwszych trzech semestrów.

Lekarzem sportowym w Niemczech może być każdy lekarz — specjalista w innym dziale, o ile bierze sam czynny udział w życiu sportowym (uprawia jakiś rodzaj sportu) i pracuje w dziedzinie w. f. i sportu.

Musi być przede wszystkim dobrym internistą i chirurgiem — dalsze doświadczenia zdobywa przez pracę w terenie, i wiadomości uzupełnia przez studia nad ortopedią, higieną, eugeniką i nauką o konstytucji. Obecnie przechodzi przeszkolenie w obozie w Alt-Rehse. Ośrodkami medycyny sportowej są *poradnie sportowo-lekarskie istniejące przy niektórych Instytutach W. F.* (uniwersyteckie) — które mają być przekształcone w Instytuty Medycyny Sportowej. W Hochschulinstitut f. Leibesübungen przy Uniwersytecie Berlińskim poradnia taka pracuje jako IV Oddział Instytutu. W. F. Ziegelstr. 27.

Zadaniem takich poradni jest nie tylko opieka lekarska nad wszystkimi studentami danego uniwersytetu, biorącymi udział w ćwiczeniach fizycznych, udzielanie porad i nawet leczenie lżejszych uszkodzeń sportowych, ale praca doświadczalna i naukowa. Kierunek tej pracy zależy od zainteresowań pracujących lekarzy, np. obecnie w poradni przy Ziegelstr. 27, kier. dr. Forster, specjalną uwagę zwrócono na współpracę z kliniką ortopedyczną, to samo w poradni Instytutu w. f. w Lipsku. Prof. Kohlrausch, niezależnie czy kieruje poradnią w Berlinie czy we Fryburgu — pracuje nad gimnastyką leczniczą dla kobiet i nad masażem sportowo-leczniczym. Prof. Knoll w Hamburgu

studiuje mechanikę ruchów, zastosowując do badań zdjęcia kinematograficzne.

Oprócz poradni sportowo-lekarskich uniwersyteckich istnieją *zwykłe poradnie*, których praca różni się od pracy naszych poradni zmniejszeniem do minimum formalistyki (bardzo małe karty ewidencyjne i brak obowiązującego schematu badań) i zwróceniem większej uwagi na praktyczne korzyści zgłaszających się — korzystają oni na miejscu z leczenia i zabiegów przy lżejszych uszkodzeniach i otrzymują wskazówki — jaki rodzaj ćwiczeń powinni uprawiać ze względu np. na budowę i t. p. Specjalną pracę spełniają poradnie sportowo-lekarskie organizacji „KRAFT durch FREUDE".

Związek Lekarzy Sportowych (powstał w r. 1922) jest właściwie związkiem lekarzy-sportowców. Należeć do niego może każdy lekarz, który brał lub bierze czynny udział w życiu sportowym i zobowiąże się do brania czynnego udziału w pracach Związku w przeciągu dwuch lat przez zgłaszanie referatów. Związek Lekarzy sportowych organizuje dwutygodniowe informacyjne kursy dla lekarzy, poświęcone teoretycznym i praktycznym zagadnieniom w. f. Na czele związku stoi obecnie dr. Ketterer, Führer der Deutschen Sportärzteschaft.

W Niemczech przyjmuje się pogląd, że najlepszym lekarzem sportowym może być człowiek, który, po otrzymaniu wykształcenia fachowego na instruktora w. f. i po kilkuletniej pracy zawodowej w tym kierunku — przejdzie wykształcenie lekarskie. Pogląd ten jest coraz częściej realizowany w ostatnich latach.

Nowym ośrodkiem medycyny sportowej, który rozwija się i ma wielką przyszłość przed sobą jest *Sportsanatorium w Hohenlychen* (pod Templinem). Kierownikiem jest doc. Gebhardt.

Sanatorium to przed kilku laty zostało przekształcone z istniejącego tam sanatorium Czerwonego Krzyża dla gruźlików. Położone jest w ładnej zalesionej okolicy nad jeziorami.

Obecnie sanatorium przeznaczone jest dla leczenia uszkodzeń zawodowych (wewnętrznych, chirurgicznych, psychicznych i t. d.). Jako rodzaj uszkodzeń zawodowych traktowane są uszkodzenia sportowe. Na ogólną ilość 500 osób — 200 miejsc zajmują sportowcy. Koszta ich pobytu pokrywane są z sum, powstałych z t. zw. „Sportgroschen" — drobnych sum, doliczanych do wszystkich opłat pobieranych w życiu sportowym.

Odrębna metoda leczenia w Sanatorium, (która była stosowana we Francji) polega na tym, że czas, który w zwykłych warunkach szpitalnych zajmuje wyłącznie leczenie — tutaj wypełniony jest przez

1) specjalne leczenie (najczęściej zabieg operacyjny), 2) masaż i gimnastyka lecznicza, następnie 3) specjalnie dla danego przypadku i danej osoby dobrane ćwiczenia fizyczne i sporty, w końcu 4) praca fizyczna. Ta ostatnia jest tak dobrana, by mogła być wykorzystana przez danego rekonwalescenta jako ewentualnie późniejsza jego praca zawodowa lub mogła być etapem przejściowym do zwykłej pracy zawodowej.

Personel sanatorium składa się z:

1) lekarzy - specjalistów (internistów, rentgenologa, chirurgów, neurologa, psychiatry, ginekologa i t. d.).

2) instruktorów w. f. — prowadzących ćwiczenia fizyczne,

3) inżynierów i techników — kierujących, ewent. nauczających pracy fizycznej w specjalnie urządzonych warsztatach,

4) prawników — pracujących nad zagadnieniami prawnymi w związku z uszkodzeniami zawodowymi, utratą zdolności do pracy i t. d.

Ogromną uwagę zwraca się w Sanatorium na działanie czynnika psychicznego i w związku z tym na wytworzenie odpowiedniego nastroju. Nie ma chorych w ubraniach szpitalnych, są koledzy lub towarzysze ubrani w strój sportowy (odpowiedni dla danych ćwiczeń) lub w ubranie treningowe. Nastrój wśród tych ludzi, czasem dotkniętych ciężkim kalectwem, jest rzeczywiście godny podziwu, kiedy ludzie o jednej nodze lub z jedną ręką grają w koszykówkę lub piłkę nożną.

Wskazania lekarskie, wychodzące z Sanatorium czy też z poradni uniwersyteckich — są szybko wykonywane w życiu codziennym.

Dr. CAJLER FRANCISZEK.
C. I. W. F.

Kongres wczasów w Hamburgu.

Tak zwany „Kongres Wczasów", czyli „Weltkongress für Freizeit und Erholung" jak go nazywali Niemcy, odbył się w Hamburgu w czasie od 23 do 30 lipca b. r.

Cały kongres odbył się pod znakiem propagandy politycznej i kulturalnej dzisiejszych Niemiec. We wszystkich mowach czołowych mężów Trzeciej Rzeszy, oraz w całym postępowaniu organizatorów wyczuwało się dumę i radość z istniejącego stanu rzeczy. Wszędzie podkreślano, że dopiero od chwili objęcia rządów przez partię narodowo-socjalistyczną zaczął się w Niemczech dobrobyt i poprawa warunków socjalnych. Dopiero teraz zaczęto myśleć nie tylko o daniu pracy robotnikowi, ale zaczęto również myśleć i o jego potrzebach w czasie wolnym od pracy.

Aby wypełnić to zadanie powstała specjalna instytucja „Kraft durch Freude", która zajmuje się realizacją tych zamierzeń i która właśnie zorganizowała obecny kongres.

Aby lepiej uwypuklić tło kongresu, słów kilka należy poświęcić zaznajomieniu się z tą organizacją.

„Kraft durch Freude" w skrócie KdF, jest komórką niemieckiego frontu pracy („Arbeitsfront"), organizacji zrzeszającej w swych szeregach wszystkich ludzi pracujących zarówno fizycznie, jak i umysłowo

KdF ma za zadanie organizowanie dla swych członków odpowiedniego odpoczynku po pracy, danie możności spędzenia taniego urlopu, oraz urządzanie wszelkiego rodzaju rozrywek kulturalnych. Zadania jej idą jeszcze dalej. Nawet na samą pracę rozciąga się jej działalność przez ulepszanie warunków pracy w postaci urządzania warsztatów pracy w sposób jak najbardziej estetyczny i wygodny.

Jeden z punktów statutu organizacji „Arbeitsfront“ i KdF mówi: „KdF ma być wychowawczynią kulturalną wszystkich Niemców na niemiecki naród“ (Die NSG KdF wird kulturelle Erzieherin aller Deutschen zur deutschen Nation).

Takie są w głównych zarysach zadania tej organizacji.

W celu zrealizowania tych zadań KdF posiada szereg urzędów. W Berlinie znajduje się centrala, na której czele stoi Horst Dresser Andres, będący zarazem kierownikiem radia państwowego. Centrala posiada 11 urzędów, z których najważniejsze są: urząd dla podróży, turystyki i urlopów, urząd sportowy, urząd piękna pracy i urząd kulturalny.

W terenie KdF dzieli się na 32 obwody, 771 kół, 15051 sekcyj; do tego dochodzą jeszcze w zakładach pracy t. zw. opiekunowie fabryczni w liczbie około 56000. Organizacja zatrudnia ogółem 75000 pracowników, z których tylko 2500 jest opłacanych, a reszta pracuje bezinteresownie.

Te cztery urzędy dlatego są najważniejsze, że one w pierwszym rzędzie zajmują się kwestią rozwiązania spędzenia wolnego czasu w sposób zorganizowany i one też rozwijają największą działalność.

Jak wynika ze sprawozdania w roku 1935, około 5 milionów ludzi korzystało z tanich podróży morskich, wycieczek i taniego spędzenia urlopu.

Dużą działalność rozwija urząd sportowy, który organizuje za niewielką opłatą kursy wszelkiego rodzaju sportów.

Urząd piękna pracy zajmuje się wprowadzaniem ulepszeń w zakładach pracy. Buduje kąpieliska, place sportowe przy fabrykach, upiększa miejsca pracy, zakłada biblioteki, świetlice robotnicze i t. p.

Piękno, Czystość i Celowość urządzeń, są wytyczną pracy tego urzędu.

Urząd kulturalny zajmuje się urządzaniem przedstawień amatorskich, koncertów i wszelkiego rodzaju rozrywek.

Tak przedstawiałaby się w najogólniejszych zarysach organizacja KdF, która zorganizowała obecny kongres.

Na kongres zjawili się przedstawiciele trzydziestu kilku państw Europy, Azji i obu Ameryk.

Polska delegacja pod przewodnictwem p. Ppłk. Ziętkiewicza — Z-cy Dyrektora P. U. W. F. i P. W., składała się z 11 osób, reprezentujących różne instytucje. Z Instytutu Spraw Społecznych brali udział p. Bagiński, Kączkowska, Ivanka-Prażmowska. Z Wydziału Kultury

Mag. m. W-wy: p. Frelek i Błaszczykowa, z P. U. W. F. i P. W. — p. Śliwowska, z C. I. W. F. — Kpt. Dr. Cajler i Dr. Czarnocka, z M. Spr. Społ. — p. Miedzińska i ze Lwowa — p. Szaynokowa.

Cały kongres dla lepszej przejrzystości można podzielić na dwie części: A — część naukową i B — część widowiskową, względnie pokazową.

A. Część naukowa:

W dniu 23 lipca b. r., jako w pierwszym dniu zjazdu odbyło się uroczyste otwarcie kongresu w Filharmonii Hamburskiej. Na otwarciu przemawiali Minister Hess, Dr. Ley, kierownik Frontu Pracy, Rentmeister, przewodniczący Komitetu Organ. Kongresu, Kirby — przewodniczący Międzynarodowego Komitetu Wczasów, Hr. Bailet de Latour, von Tschammer und Osten, Dr. Lewald oraz przedstawiciele wszystkich prawie państw, biorących udział w kongresie. Z ramienia polskiej delegacji przemawiał p. Bagiński.

Wszystkie mowy miały charakter powitalny i nic specjalnego nie wnosiły z wyjątkiem może mowy Dr. Ley'a, która miała pewien posmak polityczno-propagandowy.

Następne dwa dni były poświęcone obradom plenarnym, na których jedynie przedstawiciele Niemiec, Grecji, Włoch, Belgii, U.S.A., Chile, Austrii, Francji, Anglii, Szwecji, i Polski wygłosili szereg referatów, obejmujących swą treścią przeważnie ukształtowanie się organizacyjne wczasów w tych krajach, dalej o ważności spędzenia wolnego czasu w sposób zorganizowany przez ludzi pracy, lub wreszcie nosiły one charakter sprawozdawczy.

Z ramienia Polski wygłosił na plenum referat Dr. Cajler na temat „W. F. w ramach organizacji wczasów w Polsce".

Ze wszystkich referatów widać było, że zagadnienie wczasów na szeroką skalę zorganizowane jest jedynie w dwóch krajach, posiadających organizacje centralne. Krajami tymi są Niemcy ze swoją KdF. oraz Włochy posiadające podobną organizację t. zw. Il Dopolavoro. W innych krajach zagadnienie to rozwiązywane jest decentralistycznie przez szereg organizacji państwowych, lub prywatnych.

Następne trzy dni t. j. 27, 28 i 29 lipca poświęcone były obradom komisyjnym. Dzień 26 — niedziela, by dniem wolnym od posiedzeń; w dniu tym odbył się wielki pochód grup ludowych po ulicach Hamburga.

Stworzono siedem komisyj. Oto ich tytuły:

I) Zagadnienia społeczne. Inicjatywa prywatna i państwowa. Znaczenie gospodarcze.

II) Formy organizacyjne kształtowania się wczasów.

III) Zagadnienie miejsc pracy. Wpływ pięknych miejsc pracy na człowieka i jego kulturę mieszkaniową.

IV. Week-end. Urlop i wypoczynek. Wartość ćwiczeń cielesnych dla pracującego człowieka.

V) Wolny czas kobiet.

VI) Wolny czas młodzieży.

VII) Zasadniczy związek między wolnym czasem a pracą Wpływ pracy na sztukę i kulturę. Związek między pracą, a kulturą ludową.

Na kilku komisjach polscy delegaci wygłosili referaty. Na komisji czwartej p. Prażmowska — „Wychowanie i samo-wychowanie przez racjonalne ukształtowanie wolnego czasu". P. Czarnocka — „Sport wyczynowy u kobiet". P. Miedzińska — „Dziesięciominutówki". Na komisji siódmej p. Frelek — „Formy pracy kulturalno-oświatowej w wielkim mieście".

Zasadniczą myślą programową urzędu sportowego organizacji KdF jest danie możności uprawiania ćwiczeń fizycznych wszystkim ludziom bez wyjątku. Dążyć do tego, by uprawianie ćwiczeń fizycznych stało się przyzwyczajeniem życiowym całego narodu — jak wyraził się Kanclerz III Rzeszy. Aby to osiągnąć KdF organizuje kursy dostępne dla wszystkich. Nie należy stwarzać przymusu, ale przez odpowiedni układ programu, dobór odpowiednich sił nauczycielskich oraz tworzenie przyjemnych miejsce do ćwiczeń osiągnąć to, by każdy chodził na ćwiczenia nie tylko bez przymusu, ale z przyjemnością.

Program kursów w KdF obejmuje wszystkie rodzaje sportów i rozmieszcza je w pięciu grupach.

Pierwsza grupa, to kursy t. zw. „ogólnej szkoły ciała", kursy gier sportowych i gimnastyki. Są to t. zw. kursy otwarte polegające na tym, że każdy może zapisać się na kurs w dowolnym czasie i w dowolnym czasie go przerwać. Kursy są nadzwyczaj tanie, gdyż członkowie opłacają za 2-godzinną lekcję zaledwie 10 fenigów.

Druga grupa to kursy pływania, na które położono nacisk specjalny.

Trzecia to sporty specjalne: wiosłowanie, tenis, jazda konna,

szermierka, żeglarstwo. Kursy te są zamknięte i trwają od 6 do 8 tygodni.

Czwarta grupa obejmuje sporty uprawiane w czasie urlopu. Należą tu narciarstwo, kajakowanie, obozownictwo.

Piąta grupa obejmuje w. f. w kąpieliskach nadmorskich dla urlopowanych członków KdF, jak również i dla wszystkich innych spędzających czas nad morzem prywatnie.

Chcąc dać możność zakosztowania przyjemności uprawiania ćwiczeń fizycznych nawet ludziom posiadającym jakieś wady w organizmie, (np. kalecy, ułomni), utworzono specjalne kursy t. zw. „für Körperbehinderte". Na razie są to kursy pływania.

W czasie bytności w Berlinie miałem możność być obecnym na lekcji pływania prowadzonej dla takich cieleśnie upośledzonych. Na lekcji było obecnych około 20 osób z różnymi wadami organizmu. Znajdowało się tam 2-ch z amputowanymi kończynami dolnymi powyżej kolan, jeden z zanikiem mięśni, wreszcie każdy z tych ludzi miał jakąś wadę. Ludzie ci dosyć sprawnie pływali, a na twarzach wszystkich widać było radość z tego, że i oni mogą zaznać przyjemności z uprawiania sportu. Na zakończenie swego referatu podaje Lorch kilka liczb. W r. 1934 na kursy organizowane przez KdF uczęszczało ogółem 633 tys. członków, a w r. 1935 liczba ta wzrosła do 3.300.000. Liczba korzystająca wyłącznie z kursów pływackich wynosiła w r. 1934 227 tys., a w r. 1935 już 1.214.000 członków.

Na wysokim poziomie stały referaty polskie. Dr. Czarnocka w swym referacie próbuje rozwiązać zagadnienie sportu wyczynowego u kobiet, jako środka do wykorzystania spędzenia wolnego czasu — ogólnie i z punktu widzenia lekarskiego. Podaje własne badania i spostrzeżenia.

Referat p. Miedzińskiej był jedynym, który dawał próbę rozwiązania zagadnienia w. f. w czasie samej pracy.

Na zakończenie każda z komisyj uchwaliła pewne rezolucje, które tu w streszczeniu przytaczam.

Rezolucja komisji pierwszej.

Dla rozwiązania społecznego wczasów konieczną jest rzeczą wciągnięcie jak najszerszych mas narodu, jak i współpraca wszystkich pełnowartościowych sił narodu.

Dla państwa wyrasta zagadnienie stworzenia podstaw prawnych w celu zabezpieczenia dla ludzi pracujących dostatecznej ilości wolnego czasu i wypoczynku.

Odpowiednie zorganizowanie spędzenia wolnego czasu potęguje aktywność i prowadzi do wzmożenia sił narodu.

Rezolucja komisji drugiej.

Stworzyć centralne biuro informacyjno-propagandowe, któreby było stałym łącznikiem wymiany doświadczeń między narodami obecnymi na kongresie, jak również miałoby za zadanie wciągnięcie nowych członków spośród narodów nie reprezentowanych.

Opracowanie w szerszym zakresie zagadnień spędzenia wolnego czasu przez młodzież i dorosłych oraz wprowadzenie surowej kontroli lekarskiej i społecznej.

Stworzyć w każdym kraju centralny instytut wczasów, któryby pozostawał w stałej łączności z centralnym biurem.

Rezolucja komisji trzeciej.

Ukształtowanie zagadnienia wolnego czasu i wypoczynku musi być w tej formie, by przeciwdziałać szkodliwym wpływom pracy zawodowej zarówno w kierunku fizycznym, jak i duchowym.

Budowa pięknych i racjonalnie urządzonych miejsc pracy.

Przez stworzenie nowych ośrodków wypoczynkowych i towarzyskich osiągnie się z powrotem odbudowę więzów rodzinnych, społecznych i państwowych.

Rezolucja komisji czwartej (w całości).

1) Zrozumienie, że utrzymanie zdrowia i sił ludzi pracujących wymaga równowagi między pracą a wypoczynkiem, za właściwy środek służący do uzyskania tego celu należy uznać poprawę warunkow urlopowych.

2) Niemniej ważnym od urlopów rocznych jest również sprawa należytego rozwiązania kwestii week'end'ów. Uwarunkowane jest to wczesnym zakończeniem pracy w sobotę, oraz niczym nieskrępowanym wypoczynkiem niedzielnym.

3) Za jedną z najlepszych form spędzania urlopów należy uważać podróże i wędrówki.

4) Dla wywołania powszechnego nastroju pokoju w całym świecie wskazanym jest, by robotnicy poszczegónych narodów robili podróże zagranicę i wzajemnie się odwiedzali. Na podstawie dotychczasowych doświadczeń można powiedzieć, że na tej drodze powstają między krajami pozytywne więzy wzajemnej przyjaźni i szacunku.

5) Zrozumienie znaczenia i konieczności uprawiania sportu i ćwiczeń cielesnych dla ludzi pracujących w czasie wolnym od pracy jest powszechnie uznane. Zdrowie, wzmożona aktywność, siła, radość ży-

cia i zmysł społeczny — są głównymi walorami, które ćwiczenia fizyczne przynoszą.

6) Ten fakt powinien skierować usiłowania w kierunku tworzenia wszelkich urządzeń sportowych. (kursów).

Organizowanie popularnych ćwiczeń cielesnych dostępnych dla wszystkich na podstawie dowolnego udziału, jak również organizowanie ćwiczeń odprężających w czasie przerwy w pracy.

Współpraca państwa i społeczeństwa w kierunku tworzenia potrzebnych urządzeń sportowych i dobór nauczycieli w. f.

Dążność do uzyskiwania urlopów sportowych i zachęta do campingu. W celu powiększenia współpracy międzynarodowej i pogłębienia porozumienia międzypaństwowego — wskazaną jest rzeczą wymiana grup sportowych i gimnastycznych.

Komisja stawia wniosek utworzenia międzynarodowego komitetu do badań naukowych w celu najlepszego dostosowania wczasów do indywidualnych właściwości jednostki (np. płeć, wiek, konstytucja fizyczna i psychiczna, zawód i inne warunki życiowe).

Rezolucja komisji piątej.

Praca zawodowa kobiet jest wszędzie uznana za konieczną. Jednak zamężne kobiety będące matkami winny być pod szczególną opieką i według możności w pierwszej linii oddane na utrzymanie ich rodzinom.

Rezolucja komisji szóstej.

Komisja zajmowała się zagadnieniem wychowania i ukształtowania wolnego czasu młodzieży.

Pełnowartościowa praca może być wtedy prowadzona, jeśli ma do czynienia z ludźmi zdrowymi. Dlatego też należy poprzeć wszelkie usiłowania, które będą służyły celowi harmonijnego rozwoju i kształtowania ciała, kształcenia kulturalnego, zawodowego i wyrobienia charakteru.

Rezolucja komisji siódmej.

W końcowej rezolucji stwierdzono, że praca uważana jest jako uciążliwy czynnik zdobywania chleba, a to z powodu nieproporcjonalnego stosunku istniejącego między nią a wolnym czasem i wypoczynkiem. Ten stan rzeczy mógłby ulec poprawie, gdyby udało się wpoić przekonanie w szerokie masy, że praca winna być wykonywaną z myślą o radości wypoczynku, a wypoczynek wypełniony być winien świadomością siły, jaką daje praca.

Zbliżenie się do przyrody i pielęgnowanie prawdziwej sztuki ludowej byłyby głównymi drogami do osiągnięcia tego celu.

Na tym zakończyła się praca w komisjach.

W czwartek 30 lipca, jako w ostatnim dniu kongresu odbyło się pożegnalne posiedzenie plenarne w sali filharmonii hamburskiej.

Przemawiali przedstawiciele rządu Min. Goebels, Dr. Ley, p. Rentmeister oraz przedstawiciele wszystkich prawie państw, biorących udział w kongresie. Ze strony Polski przemawiał p. Bagiński.

Mówcy podkreślali pełny wynik kongresu, który stał się łącznikiem zbliżenia narodów na drodze pokojowej.

Jako efektywny wynik prac kongresu było utworzenie na wniosek p. Kirby'ego *międzynarodowego centralnego biura wczasów (Freude und Arbeit)*. Kierownikiem biura został Dr. Ley, a szefem kancelarii p. Rentmeister. Jako członkowie zarządu weszli przedstawiciee Anglii, Francji, Włoch i kilku jeszcze państw. Polska nie jest w zarządzie biura reprezentowana. Siedzibą biura jest Berlin.

B. Część widowiskowa, względnie pokazowa.

Druga część kongresu, którą nazwałem widowiskową miała na celu pokazanie sposobu realizacji zamierzeń KdF oraz wyników pracy tej organizacji w terenie. W tym celu urządzono szereg pokazów różnego rodzaju. Pokazy te odbywały się w godzinach popołudniowych, tak, by dać możność wszystkim członkom kongresu wzięcia w nich udziału.

Zaraz pierwszego dnia otwarto wystawę pod nazwą „Wolny czas i wypoczynek dla wszystkich". Na wystawie pokazano wyniki dotychczasowej działalności KdF oraz jej zamierzenia na przyszłość przede wszystkim w dziedzinie budowy i urządzeń warsztatów pracy w Niemczech. Pokazano szereg modeli fabryk urządzonych w myśl urzędu „Schönheit der Arbeit". Wokół fabryki zieleńce, trawniki, ładne place sportowe, a w promieniu 1—2 klm. rozmieszczone domki robotnicze. Wnętrza warsztatów przypominały raczej pokoje mieszkalne, niż dawniej widywane miejsca pracy. Wystawa właściwie nie była specjalnie bogata. Więcej pokazano zamierzeń, niż już dokonanych dzieł. Uderzał w całej tej wystawie jak i w ogóle i w całym kongresie jeden fakt. Mianowicie podkreślano na każdym kroku, że opieka socjalna dopiero od chwili objęcia władzy przez partię narodowo-socjalistyczną zaczęła się rozwijać i, że przedtem w ogóle nic na tym polu nie zrobiono.

Tego samego dnia odbyło się w gazowni miejskiej widowisko robotnicze p. t. „Milczcie maszyny i motory". Robotnicy i robotnice pokazali swój dorobek kulturalny w śpiewie, muzyce i deklamacji. Było to widowisko nawskroś poważne, mające znaczenie polityczne, gdyż mówcy, których było kilku, podkreślali wielkość Niemiec, obecny dobrobyt, doskonałą organizację pracy, co wszystko należy zawdzięczać „Führerowi".

Wieczorem odbyło się w sali kina „Ufa" wielkie widowisko p. t. „Pokój sztandarom". Widowisko to było podkreśleniem dążności pokojowych Niemiec i jak najszerszego zbratania międzynarodowego.

W następnych dniach odbyły się w różnych punktach Hamburga publiczne koncerty orkiestr wojskowych i robotniczych, pokazy sportowe młodzieży szkolnej, Hitlerjugend, wojska, robotników i policji, zabawy ludowe i pokazy grup ludowych wszystkich narodów biorących udział w kongresie.

Niemcy zaprosili z każdego kraju grupy w strojach ludowych, które miały zademonstrować na kongresie tańce ludowe danego kraju. Występowały one w różnych punktach Hamburga, demonstrując sztukę ludową, śpiew i taniec. Dwukrotnie wystąpiły grupy wszystkich krajów wspólnie stwarzając jedyne w swoim rodzaju i niezapomniane widowisko. W sobotę 25 lipca wzięły one udział w wielkim widowisku p. t. „Budujmy mosty", które odbyło się w wielkiej sali hanzeatyckiej, mogącej pomieścić kilkadziesiąt tysięcy ludzi. Wraz z grupami międzynarodowymi wystąpiły również grupy regionalne niemieckie ze wszystkich prowincyj państwa niemieckiego. Następnego dnia urządzili organizatorzy wspaniały pochód po ulicach Hamburga, w którym wzięły udział wszystkie grupy ludowe. Poza tym pochód ten ciągnący się na przestrzeni kilku kilometrów i trwający około 5 godzin był pokazem całej kultury niemieckiej. Przed oczyma widzów przesunęły się w barwnym obrazie wszystkie prowincje niemieckie przedstawione symbolicznie.

Polska grupa ludowa złożona z 40 osób reprezentowała związek teatrów ludowych. Odniosła ona szereg sukcesów, budząc swemi strojami i tańcami szczery zachwyt wszystkich widzów. Poza tym spotkał ją nawet zaszczyt, gdyż wystąpiła ona z własnym pokazem w teatrze. W dwugodzinnym występie pokazano nadzwyczaj ładne widowisko p. t. „Rok polski w obrzędach". Poza Polską własne występy mieli jedynie Włosi, Francuzi i Anglicy.

Streszczając powyższy opis części widowiskowej kongresu widzimy, że wszystko to da się sprowadzić do:

1) pokazów widowiskowych o charakterze propagandowym kultury niemieckiej i wzorowej organizacji pracy,

2) pokazów i popisów sportowych,

3) organizowania publicznych koncertów,

4) popisów grup ludowych międzynarodowych i niemieckich,

5) urządzania rozrywek i widowisk wszelkiego rodzaju i zabaw ludowych dostępnych dla wszystkich.

Wnioski, jakie mi się nasunęły po kongresie są następujące:

I. Zagadnienie wczasów jest rzeczą bardzo ważną i należy w Polsce poświęcić mu więcej uwagi.

II. Oddać Instytutowi Spraw Społecznych całkowitą inicjatywę w kierunku rozwiązania wczasów w Polsce. Instytut powinien wejść w kontakt z centralnym biurem wczasów w Berlinie.

III. Rozwinąć propagandę w prasie codziennej i fachowej o konieczności i ważności spędzania wolnego czasu w sposób zorganizowany i to nie tylko wśród inteligencji, jak dotąd przeważnie bywało, ale wśród jaknajszerszych mas ludności.

IV. Należy zwrócić większą uwagę, na zagadnienie w. f., jako jednego z najważniejszych czynników wczasów, zwłaszcza w kierunku rozpowszechniania obozownictwa, turystyki i sportu robotniczego i na wsi.

A. KELUS.

Odznaka sprawnościowa H. J.

W dzisiejszym państwie niemieckim istnieje jedynie jedna organizacja obejmująca całą młodzież niemiecką, tak szkolną jak i pozaszkolną. Jest to mianowicie Hitler Jugend. Organizacja ta podzielona jest na cztery części zależnie od wieku i płci. Te cztery dzialy są następujące: 1. Deutsches Jungvolk in der H. J. — należą tu chłopcy od 10 — 14 lat. 2. Hitler Jugend — chłopcy od 14 — 18 lat. 3. Jungmädel in der H. J. — dziewczęta od 10 — 14 lat. 4. Bund Deutscher Mädel in der H. J. — dziewczęta od 14 do 21 lat. Kierownictwo całej organizacji spoczywa w rękach Reichsjugendführung. Organizacja ta jest jedyną organizacją p. w. w Niemczech, zaś jedyną formą p. w. jest wychowanie fizyczne i sport terenowy t. zw. Geländesport.

W ramach krótkiego artykułu niepodobna się wdawać w głębsze rozważania na temat organizacji H. J.; jest ona na to zbyt obszerna i posiada zbyt wielki zakres pracy. Sądzę jednak że wychowawców fizycznych w Polsce może zainteresować sprawa odznaki sprawnościowej H. J., a więc tego działu organizacji p. w. który w Niemczech uważany jest za najważniejszy, gdyż obejmuje młodzież przedpoborową. Warto jest również zapoznać się z tą odznaką dlatego, że jest ona na gruncie młodzieży jedyną. Warunki tej odznaki są następujące:

Odznaka H. J. posiada trzy stopnie: A, B, C, przy czym w stopniu A otrzymuje się znaczek czarny, w stopniu B brązowy, w stopniu C — srebrny. Została ona ustanowiona w roku 1934 przez Reichsjugendführer'a. Podzielona jest ona na trzy części

I, II i III, które to części stanowią wyodrębnione dziedziny, będące przedmiotem egzaminu.

Warunki:

I część	Stopień A — 15 lat	Stopień B — 16 lat	Stopień C — 17 lat i więcej
Ćwiczenia cielesne:			
1. bieg 100 m.	15 sek.	14,5 sek.	14 sek.
2. bieg 3000 m.	15 min.	14',30''	14'
3. skok wdal	3,75 m.	4 m	4,25 m.
4. rzut wdal maczugą (granat trzonkowy) wagi 500 gr. w torze o szerokości 10 m.	25 m.	30 m.	35 m.
5. Pchnięcie kulą 5 kg.	6 m.	6,75 m.	7,50 m.
6. Podciąganie się	2 x 2 x	3 x 3 x	4 x 4 x
7. a) Pływanie *)	100 m. czas dowolny	200 m. czas dowolny	300 m. czas dowolny
lub:			
pływanie na wytrzymałość	5'	10'	15'
lub:			
gdy ze względów technicznych nie można pływać to jazda na rowerze	10 km. czas dowolny	15 km. 40'	20 km. 50'
7. b) dla morskiego oddziału H. J. 300 m.	12'	10'	9'
lub:			
pływanie na wytrzymałość	15'	20'	30'

*) Pływanie jest obowiązkowe o ile w odległości jednej godziny marszu pieszego istnieje możliwość pływania.

II część	Stopień A — 15 lat	Stopień B — 16 lat	Stopień C — 17 lat i więcej
Ćwiczenia celności i ćwiczenia marszowe:			
1. rzut maczugą (granatem) z miejsca w stroju służbowym bez tornistra — ciężar 500 gr.	15 m.	20 m.	25 m.
	do środka celu Cel: krąg o 4 m. średnicy, na 5 rzutów obowiązują 3 rzuty trafne jako minimum.		
2. Strzelanie małokalibrowe z broni długiej; odległość 50 m. tarcza 12 kręgowa, zwierciadło do 7 kręgów włącznie	5 strzałów leżąc z podparciem, żaden strzał poniżej 4. lub w 5-ciu strzałach 25 pkt	a) 5 strzałów leżąc z podparciem, żaden strzał poniżej 5. lub w 5-ciu strzałach 30 pkt.	a) 5 strzałów leżąc z podparciem, żaden strzał poniżej 6. lub w 5-ciu strzałach 35 pkt.
		b) 5 strzałów leżąc bez podparcia, żaden strzał poniżej 4. lub w 5-ciu strzałach 25 pkt.	b) 5 strzałów leżąc bez podparcia, żaden strzał poniżej 5. lub w 5-ciu strzałach 30 pkt.

Gdzie nie można przeprowadzić strzelań małokalibrowych ze względów technicznych, można na St. A i B przeprowadzić strzelanie z wiatrówek. Odległość 8 m. tarcza 12 kręgowa, odstęp kręgu 0,5 cm., zwierciadło do 10 kr. włącznie. Warunki w stopniu A i B, takie same jak przy strzelaniu małokalibrowym.

II część	Stopień A — 15 lat	Stopień B — 16 lat	Stopień C — 17 lat i więcej
3. Marsz w stroju służbowym	10 km. w czasie nie niżej 2 godz. i nie ponad 2,5 godz. z obciążeniem 5 kg.	15 km. nie niżej 3 godz. i nie ponad 3^h 45′ z obciążeniem 5 kg.	20 km. nie niżej 4^h i nie wyżej 5^h z obciążeniem 7,5 kg.

III część	Stopień A — 15 lat	Stopień B — 16 lat	Stopień C — 17 lat i więcej
Sport terenowy — tylko dla męskiego H. J. — ocena zdane — nie zdane.			
1. Terenoznawstwo:	—	Opis form terenu, ukształtowanie, pokrycie i granice wycinka około 100 m. szer. i 300 m. w głąb	Opis form i pokrycia wycinka ter- szer. 100 m. i głęb. 300 m.

Zdane w stopniu B i C przy poprawnym przeprowadzeniu opisu form terenowych i pokrycia.

III część	Stopień A — 15 lat	Stopień B — 16 lat	Stopień C — 17 lat i więcej
2. Kartoznawstwo:	Znajomość znakowania na mapie 1 : 100.000	a) marsz na punkt wskazany na mapie — 1 : 100 000, 2—3 km. odległy b) ustalanie kierunków kompasem	a) marsz na punkt wskazany na mapie — 1 : 100.000, 2—3 km. odległy b) zidentyfikowanie na mapie 1 : 100.000 2 dowolnie wskazanych w terenie punktów c) ustalanie kierunków kompasem, zegarkiem przy pom. gwiazd i t.d.

Egzamin zdany w stopniu A przy znajomości najważniejszych oznaczeń i przedstawień na mapie 1 : 100.000. W stopniu B i C przy poprawnym wykonaniu zadań.

III część	Stopień A — 15 lat	Stopień B — 16 lat	Stopień C — 17 lat i więcej
3. Używanie zmysłów:	zidentyfikowanie 2 łatwych do rozpoznania celów i poprawne oznaczenie ich położenia z odległości 150 m.	Zidentyfikowanie 2 średnio trudnych celów i poprawne oznaczenie ich miejsca z odległości 250 m.	Zidentyfikowanie 2 łatwych, 2 średnio trudnych i 2 trudnych celów oraz poprawne podanie ich położenia z odległości 400 m.

Egzamin zdany przy poprawnym rozpoznaniu i lokalizowaniu przynajmniej połowy celów w każdym poszczególnym ćwiczeniu.

III część	Stopień A — 15 lat	Stopień B — 16 lat	Stopień C — 17 lat i więcej
4. Ocena odległości:	2 odległości pomiędzy 50 i 250 m.	3 odległości pomiędzy 50 i 400 m.	4 odległości pomiędzy 50 i 800 m.

Odległości muszą być jak najbardziej urozmaicone. Należy wykorzystywać cały teren; w stopniu C może być tylko jedna odległość poniżej 100 m. Egzamin jest zdany o ile granica błędów w każdym poszczególnym ćwiczeniu nie przenosi 30%.

III część	Stopień A — 15 lat	Stopień B — 16 lat	Stopień C — 17 lat i więcej
5. Ćwiczenia meldunkowe:	Słowne wyjaśnienie co zawierać musi meldunek i wypełnienie karty meldunkowej.	Przekazanie prostego, ustnego meldunku.	Przekazanie samodzielnie zestawionego meldunku z obserwacji dokonanej na przeciwniku.

Egzamin w stopniu B i C zdany przy celowym zakomunikowaniu i zestawieniu meldunku.

III część	Stopień A — 15 lat	Stopień B — 16 lat	Stopień C — 17 lat i więcej
6. Maskowanie:	Wykorzystanie istniejących możliwości maskowania się.	a) wykorzystanie istniejących możliwości maskowania się. b) sporządzenie własnych środków maskowania się w terenie korzystnym,	a) wykorzystanie terenu do maskowania się. b) sporządzenie środków maskowania się w terenie korzystnym. c) sporządzenie środków maskowania się w terenie niekorzystnym.

Egzamin zdany przy umiejętnym maskowaniu się.

Wszystkie ćwiczenia danego stopnia muszą być wykonane w ciągu roku. W stopniu A w 16-m roku życia, B — 17-m i C 18-m.

W każdym stopniu muszą normy obowiązujące być zdane bezwzględnie w odpowiednim roku życia. O ile ktoś jakiejś normy nie zdał, to wszystkie inne już zdane przepadają mu i musi całość zdawać drugi raz.

Takie są warunki szczegółowe odznaki. Jest ona do zdobycia niełatwa. Obok wykonania szeregu ćwiczeń zmusza ta odznaka do przygotowania się z całego szeregu wiadomości teoretycznych. Nieco bliższe zanalizowanie odznaki umożliwia zorientowanie się zarówno co do koncepcji p. w. w Niemczech jak i co do ideologii i metodyki sportu terenowego u naszego zachodniego sąsiada. Wypada przede wszystkim podkreślić, że warunki odznaki składają się na zespół wyraźnie utylitarno wojskowych, fachowych i konkretnych prób we wszystkich trzech częściach. Uderza tu zespół konkurencji lekko atletycznych; jest on w porównaniu z innymi częściami bardzo mały i ograniczony wyłącznie do konkurencji mających utylitarne, terenowe znaczenie dla działań wojennych. Charakterystycznym momentem jest skok w dal bez skoku wzwyż. Rzut maczugą jest rzutem granatem trzonkowym i występuje dwa razy, przy czym element utylitarny warunkuje tam sprzęt i okoliczności że chodzi o celność i umiejętność — ograniczenie toru i ograniczenie powierzchni trafienia — przy czym wykonuje się go w ubraniu polowym. Porównując ze sobą wszystkie trzy części próby zobaczymy, że część III pod względem materjału i wymagań jest znacznie obszerniejsza od części I i II razem wziętych, przy czym wszystkie poszczególne próby dla części I i II w stopniu C, dają razem, zaś sama część III ma punktów również jedenaście, lecz tu te punkty rozbite są na cały szereg trudnych nieraz zadań, tak że właściwie część III składa się z 20-tu zadań jednostkowych, z których więcej niż połowa są to zadania kompleksowe, wymagające celowego ustosunkowania się do trudnej nieraz sytuacji. Wielce charakterystycznym momentem dla niemieckiego sposobu ujmowania przygotowania terenowego młodzieży jest n. p. próba 3, w punkcie III p. t., „używanie zmysłów“. Z zadań tej normy dla wszystkich poddane są egzaminowi tylko wyniki obserwacji wzrokowej. Forma zadań niedwuznacznie określa utylitarność próby. Jest tu dopuszczalna tylko taka obserwacja, jaka istnieje w warunkach polowych działań wojska, ze względu na dokładnie sprecyzowane zadanie: spostrzec cel, rozpoznać go, określić we właściwy sposób jego położenie, wskazać go słownie innej osobie. Nie ma tu mowy o uniwersalnej obserwacji, żadnych reminiscencji ćwi-

czeń spostrzegawczości w formie bezwartościowej, "Gry w Kima," ani elementów t. zw. indjanizmu nadużywanego zbyt często niestety w naszym harcerstwie.

Ćwiczenia zmysłów nie jest to w Niemczech jakaś recepta, czy sposób na poprawienie ostrości wzroku, czy słuchu lecz jest to nauka właściwego używania zmysłów dla wykonania ściśle określonych i z punktu widzenia p. w. ważnych niesłychanie zadań. Norma tego ćwiczenia dla stopnia C, a więc dla 17 letniego chłopca jest bardzo wysoka. Bardzo charakterystycznym działem jest również ocena odległości w odznace H. J. punkt 4) części III. Próba ta dla 15 letniego chłopca wynosi już 50 — 250 m. z dopuszczalnym błędem poniżej 30%. Dla stopnia C norma ta wynosi 50 — 800 m. Są to normy bardzo wysokie i zdanie ich gwarantuje rzeczywiście opanowanie oceny odległości w warunkach bojowych. Byłoby rzeczą zbędną bliżej omawiać punkty 1 i 2 części III. — Wymagają one wszechstronnego opanowania mapy. Dodawszy do tego inne punkty części trzeciej, otrzymujemy naprawdę imponującą całość pod względem przysposobienia do działań terenowych w ramach przygotowania do służby wojskowej. Miejmy nadzieję, że i nasze harcerstwo owiane nowym duchem zerwie z naiwną wiarą w wychowawcze znaczenie obserwacji oderwanej przestanie uprawiać „Kima", tropić po sztucznych znakach i zarzuci indianizm terenowy, a zabierze się poważnie do rewizji swych nastawień terenowych i metod pracy w terenie. Przedstawione tu w zarysie warunki odznaki sprawnościowej młodzieży niemieckiej wołają wielkim głosem, że już największy czas po temu.

Por. KAZIMIERZ LASKOWSKI.

„Zoolang nog niet ieder kan zwemmen
moet ieder zwemmer kunnen redden".

Ratowanie tonących w Holandii.

„Jak długo nie każdy umie pływać, każdy pływak musi umieć ratować tonących".

Piękną jest ta dewiza Holenderskiego Związku Ratowania Tonących. Dewizą tą zainteresował się nasz Związek Pływacki.

Zagadnienie ratownictwa, przy gwałtownym wzroście pędu do pływania, kajakowania, jachtingu i innych sportów wodnych, staje się u nas zagadnieniem pierwszorzędnej wagi dla wszystkich wychowawców fizycznych. Kraj nasz traci co roku tyle ofiar wody, że warto jest zapoznać się z organizacją i pracą ratownictwa w Holandii kraju morza i tysięcy kanałów, który ilość tych wypadków ograniczył do zaledwie 600 rocznie.

Polski Związek Pływacki, rozumiejąc ważność zagadnienia ratownictwa, wszedł w kontakt ze znanymi ze swej działalności i świetnej organizacji, Związkami ratowania tonących w Holandii i w Niemczech.

Przy pomocy Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego i C.I.W.F'u wysłał do tych krajów swego delegata dla zapoznania się z całością organizacji, pracy i z techniką ratownictwa.

Polski Związek Pływacki projektuje w najbliższym już czasie rozpocząć instruktorski kurs ratowania tonących, który da kadry instruktorów i pozwoli na stworzenie początkowo wydziału w ramach P.Z.P., a z czasem i samodzielnego Polskiego Związku Ratowania Tonących.

Sprawa utworzenia takiego Związku i zakładania oddziałów ratowniczych jest u nas nadzwyczaj aktualna. Wymagają tego tak inte-

resy ogólno-społeczne, jak i interesy całości wychowania fizycznego. Przyszły sezon obozów letnich i obozów sportów wodnych powinniśmy rozpocząć, mając już pewne kadry ratowników, które najłatwiej byłoby wyszkolić już zimą w krytych pływalniach.

Niejednego wychowawcę fizycznego, szczególnie zaś mającego jakąś styczność ze wspomnianymi obozami, zainteresuje organizacja i praca ratownicza w Holandii, którą miałem możność poznać i którą podaję tu w zarysie.

Już w roku 1756 powstaje w Amsterdamie „Maatschappy tot redding van Dreukelingen". Stowarzyszenie to, założone przez grono poważniejszych i często starszych już obywateli, ograniczało swą działalność jedynie do przywracania do życia wyciągniętych z wody topielców. Stowarzyszenie to istnieje w Holandii po dziś dzień i posiada szereg wpływowych i bogatych członków, którzy wspierają finansowo zawiązany w roku 1917 „Nederlandsche Bond tot het redden van Drenkelingen".

Holenderski Związek Ratowania Tonących powstał z połączenia rozwijających się samodzielnie od r. 1909 rozmaitych, rozrzuconych po całym kraju oddziałów (Brygad) ratownictwa. Jest to obecnie ogromny związek, który pod kierunkiem założyciela i obecnego prezesa p Bierlee, wyszkolił ponad 20 tysięcy czynnych ratowników-członków związku, zobowiązanych zawsze i wszędzie do niesienia swej pomocy tonącym. Związek, który egzystuje jedynie z ofiarności swych członków, wszystkich ich ubezpiecza od wypadku śmierci, choroby lub strat, związanych z akcją ratowniczą.

Działalność ratownicza związku przejawia się w całym kraju, przy każdej okazji. Nie tylko młodzi ludzie ale i starsi, zasłużeni już członkowie związku nie pominą nigdy okazji, by dać współobywatelom żywy przykład poświęcenia przy ratowaniu tonących. Przed paru np zaledwie tygodniami, przeszło pięćdziesięcioletni prezes Związku p. Bierbe skoczył z mostu w zimną wodę jednego z kanałów Amsterdamu, by uratować życie tonącemu.

Ilość wyszkolonych ratowników w Holandii wynosi znacznie nawet ponad wspomniane 20 tysięcy. W r. 1931 mianowicie, jeden z członków zarządu związku wystąpił z niego, tworząc w Rotterdamie Holenderską Centralę Brygad Ratowniczych (Nederlendsche Cetrale Redingsbrigade), która, mając te same cele, co i Związek, zwiększyła jeszcze ilość oddziałów (brygad) ratowniczych i zasiliła kraj kilku tysiącami czynnych pływaków-ratowników.

Jak zdołano wciągnąć masy do pracy w ratownictwie, w jaki sposób spopularyzowano je? Nadzwyczajny rozwój, popularność pływania i kolosalne kadry świetnie wyszkolonych pływaków i kryte baseny, posiadane przez każde niemal miasteczko były gruntem na którym ratownictwo mogło rozwinąć się tak wspaniale. Do rozwoju tego przyczyniła się propaganda, świetnie prowadzona, szeregiem ciekawych odczytów połączonych z wyświetlaniem specjalnych filmów, przez p. A. S. Uleyerinka oraz wydawane przez szereg brygad ratowniczych miesięczniki, omawiające rozmaite zagadnienia ratownictwa.

Prawdziwą jednak popularność zdobyto w Holandii dla ratownictwa nie przez samo zrozumienie ważności zagadnienia.

Zrozumienie to mogło dać wprawdzie pewną ilość czynnych członków związku i pewną ilość osób wspierających finansowo prace tego związku. Wciągnięcie jednak mas młodzieży, rozentuzjazmowanie jej sztuką ratownictwa wymagało jakiegoś specjalnego bodźca.

Bodźcem tym był sportowy sposób ujęcia umiejętności ratowniczych.

Z ratownictwa zrobiono użyteczny i zarazem piękny, porywający tak młodzież jak i starszych sport.

Stworzono szereg konkurencji, w których rywalizują, walcząc z sobą w rozmaitych kategoriach, tak dziewczęta jak chłopcy, a często już panie i panowie.

Dwa razy do roku odbywają się wewnętrzne zawody brygad ratowniczych i mistrzostwa międzybrygadowe.

Będąc gościem Związku, miałem możność oglądania takich zawodów w Maastricht i w Amsterdamie. Rozmaitość ciekawych konkurencji oraz ilość startujących i publiczności była imponująca.

Między zawodnikami widziało się tak młode kilkunastoletnie dziewczęta, chłopców jak i starsze panie i zupełnie już siwych lub łysych policjantów.

Były tam wyścigi w pływaniu w ubraniu żabką na 50 i 75 mtr., w holowaniu 25 metrów topielca, którego wyobrażała kukła wagi 35 kg. o dużym ciężarze gatunkowym. Kukłę tą otrzymywał w wodzie każdy z walczących pływaków po przepłynięciu 75 lub 125 metrów. Szukano też pod wodą takiej zatopionej kukły, wydobywano ją i holowano do brzegu walcząc na czas. Ścigano się, nurkując na odległość 25 mtr. pod wodą i t. d. i t. d.

W osobnych grupach panie ponad 30 lat i panowie ponad 35 walczyli płynąc 25 mtr. z pseudo topielcem, a nawet i mający już ukoń-

czone 50 lat panowie rozgrywali jeszcze między sobą wyścig na 50 mtr. w którym po przepłynięciu żabką 25 mtr. trzeba było holować 25 mtr. wspomnianą już kułkę.

Niezależnie od mistrzostw i innych zawodów w ratownictwie, co pewien czas odbywają się próby sprawności ratowniczej dla wszystkich członków brygad ratowniczych.

Próby te odbywa się w celu uzyskania odpowiedniego stopnia i dyplomu ratowniczego.

Regulamin Holenderskiego Związku Ratowania Tonących przewiduje próby dla uzyskania dyplomów (stopni):

t. zw. Przygotowawczego
„ A
„ B
„ C (instruktorskiego)
„ Ratownika wybrzeża morskiego.

Jakich też umiejętności wymaga się od zwykłego ratownika (t. zw. Dyplom A).

Regulamin Związku wymaga od kandydatów do dyplomu A:

I. Gruntownych umiejętności ratownika i znajomości wszystkich możliwych nieszczęśliwych wypadków w wodzie, na lodzie oraz znajomości sprzętu ratowniczego i zasadniczych niebezpieczeństw morza.

Do znajomości niebezpieczeństw morza należy np. znajomość sposobu i miejsc tworzenia się u wybrzeży niebezpiecznych głębokich dołów podczas rozmaitych wiatrów stałych.

II. Umiejętność wykonania w ubraniu:

a) Skoku ratowniczego do wody z wysokości jednego metra (bez zanurzania głowy). Przepłynięcia 20 mtr. (nie tracąc z oczu miejsca zatopienia kukły). Nurkowanie na głębokości około 3 mtr. znalezienie i przyholowanie płynąc na plecach (żabką) 20mtr. chwytem za głowę kukły lub ubranego pseudo-topielca. (Kukłę tą zatapia się na oczach wykonującego próbę, który może wykonać cztery próby nurkowania celem wydobycia jej. W basenach krytych należy ją wydobyć z wody już za pierwszą próbą nurkowania. W wyjątkowych tylko wypadkach komisja egzaminacyjna może zezwolić na nurkowanie po nią poraz drugi.

Przy użyciu do wydobywania z dna i holowania pseudo-topielca, waga jego powinna mniej więcej odpowiadać wadze wykonywującego próbę.

b) Umiejętności i sprawnego wykonania tak na lądzie jak i pływając stojąc w wodzie chwytów uwalniających od tonącego. Wymagane jest mianowicie sprawne uwolnienie się i obezwładnienie, potrzebne do holowania, tonącego który chwyta, za rękę oburącz, za oba nadgarstki zgóry lub zdołu, za szyję, wpół po przez ręce i za szyję od tyłu.

III. Wykonywanie w kostiumie pływackim:

a) Płaskiego skoku startowego do wody i przepłynięcie (bez wynurzania się) 10 mtr. pod wodą.

b) Ratowniczego skoku, (nietracąc z oczu tonącego) i holowanie jego, płynąc na plecach, na odległość 10 mtr, chwytem za łokcie, za nadgarstki i za barki.

Holowanie na plecach na odległość 5 mtr. chwytem podwójnego Nelsona i (płynąc na boku) trzymając tonącego jedną ręką w półnelsonie, od tyłu za ramiona lub wpół. (Wykonujący może, o ile zachodzi potrzeba, wypoczywać nieco między poszczególnymi próbami).

c) Płaskiego skoku startowego i przepłynięcie 100 mtr. żabką i 50 mtr. żabką na plecach (z rękoma na biodrach) w czasie mniejszym od pięciu minut.

Należy poza tym wykazać się znajomością umiejętnej pomocy doraźnej w wypadkach konieczności przywrócenia życia nieprzytomnego topielca.

Jak widać z tego wymagania na najniższy stopień ratownika są bardzo duże.

Dla względnie łatwego opanowania tych umiejętności trzeba być dobrym pływakiem, świetnie pływającym w ubraniu stylem klasycznym (żabką). Pozwala to na szybkie płynięcie do tonącego, nie tracąc go z oczu i swobodne holowanie go na plecach. Inne umiejętności, jak szukanie pod wodą nurkując i sprawne wykonywanie chwytów w wodzie wymagają specjalnych ćwiczeń.

Doświadczenia Holendrów wykazują, że każdy przeciętny pływak w ciągu dwu miesięcy (8 — 10 lekcji) może zdobyć umiejętność ratownika.

Oceny książek.

Józef Waxman. *Tańce narodowe.* Poznań (nakład własny) 1936, str. 104.

Polska literatura o tańcach narodowych nie posiadała dotychczas książki, która opisywałaby w sposób nowoczesny nasze piękne tańce narodowe. Dawniejszych podręczników — m. in. najważniejsze 3-tomowe dzieło Karola Mestenhausera — nie ma w handlu księgarskim, gdyż należą prawie do białych kruków (zresztą opisy tańców zawartych w nich są dosyć zawiłe i dla szerszego ogółu niezbyt zrozumiałe); sporadyczne zaś artykuły w czasopismach opisują raczej ludowe tańce regionalne dla potrzeb wychowania fizycznego w szkole czy w stowarzyszeniach, a nie dla potrzeb zabaw towarzyskich w formie uszlachetnionej.

Książka Waxmana, do której napisał przedmowę prof. dr. Eugeniusz Piasecki, wypełni więc tę poważną lukę w naszym piśmiennictwie i należy życzyć, aby była pierwszym krokiem do usunięcia, lub przynajmniej ograniczenia zagranicznych tańców nowoczesnych w naszych salonach, a wprowadzenia na ich miejsce naszych własnych, jakże pięknych tańców narodowych.

Autor podzielił książkę na 3 części. części I, podaje ogólne wiadomości, dotyczące teorii i techniki tańców narodowych. Część II, jest poświęcona szczegółowemu omówieniu 6-ciu najpopularniejszych tańców, a mianowicie: poloneza, mazura, krakowiaka, kujawiaka, oberka i trojaka. Obie części napisane są w formie pytań i obszernych odpowiedzi. Część III. zawiera tabele, w których jest zawarta szczegółowa analiza każdego z wymienionych tańców. Odpowiednie rubryki podają wszystkie ruchy poszczególnych części ciała, w ramach odpowiednich części taktu. Ten sposób ujęcia nauki jest bardzo przejrzysty i umożliwia także laikom uczenie się tańców bez nauczyciela. Autor podaje oczywiście prócz kroków, przykłady różnych figur, tak że prowadzący tańce narodowe na sali, znajdzie w książce dużo ważnych wskazówek. Największą jednak wartość posiada książka jako pewnego rodzaju obszerne kompendium dla nauczyciela(cielki) wychowania fizycznego, który w czasie studiów przechodził kurs tańców narodowych, a później w szkole ma trudności z metodycznym ujęciem samej nauki. To też książka powinna znaleźć się w ręku każdego wychowawcy fizycznego, tym bardziej, że cena jest bardzo przystępna.

Szata zewnętrzna książki jest bardzo estetyczna, a na specjalne podkreślenie zasługuje czysty i wyraźny druk Oczywiście zakradły się do tekstu drobne omyłki i niedokładności, lecz nie psują one całości, a napewno usunie je autor przy następnym wydaniu, którego

należałoby tej bardzo pożytecznej i potrzebnej książce życzyć jak najwcześniej. Możeby też autor pomyślał przy następnym wydaniu o rycinach czy fotografiach, które podniosłyby ogromnie wartość książki, oczywiście niestety także cenę.

Mg. *Łucjan Lange*
Poznań.

W. W i e c h o w i c z o w a. — *Zasady inscenizacyj rytmicznych.* Poznań (Ostoja S. A.) 1936, str. 57, ilustr. *Dziesięć polskich pieśni ludowych.* Tamże, str. 71, ilustr.

Są to pierwsze dwa tomiki „Biblioteki Inscenizacyj Rytmicznych", tworzące ze sobą łączną całość.

Zarazem pierwsze tego rodzaju opracowanie i podejście do tematu w sposób fachowy, przystępny i wyczerpujący, a nie umniejszający wartości rytmicznych i artystycznych opisanych utworów. Podany zasób materiału różni się tym od dotychczasowych wydawnictw tego zakresu, że zawiera duży zasób teoretycznych objaśnień (cały I. tomik) o przedmiocie inscenizacyj rytmicznych w ogólności. Pozwala to na pełne zrozumienie w odtwarzaniu podanych inscenizacyj, jakkolwiek prostych, lecz wymagających utrzymania ich na należytym poziomie artystycznym i opartych na właściwych podstawach rytmicznych. Tomik pierwszy zawiera między innymi takie rozdziały jak: objaśnienie istoty rytmiki i plastyki w ogóle, zasady wykonywania inscenizacyj rytmicznych, zewnętrzne warunki inscenizacyj, tło, kostiumy, akompaniament, sposób wyćwiczania inscenizacyj. Treść rozdziałów ilustrują, 20 rysunków gestów rytmicznych, 30 fotografii zbiorowych grup rytmicznych, oraz wzór na krój kostiumu i pantofli do ćwiczeń.

W drugim tomiku znajduje się wyłącznie opis inscenizacyj 10 polskich pieśni ludowych. Opis każdej inscenizacji jest jasny i zrozumiały. Oprócz nut piosenek, podanych jednogłosowo, znajdują się liczne fotografie i rysunki, przedstawiające graficznie układ poszczególnych grup rytmicznych. Zasób użytych gestów i ruchów rytmicznych, — prosty i zasadniczo łatwy do odtworzenia, lecz wymagający zrozumienia właściwości ruchów przede wszystkim u reżyserki, a przez nią i u ćwiczących. Dlatego też, jak słusznie autorka nadmienia, „wskazanym tu jest ćwiczenie pod kierunkiem reżyserki mającej choć skromne przygotowanie fachowe np. krótkie kursy rytmiczne".

Że względu na formę i rodzaj opisanych inscenizacyj, nadawać się będą najlepiej do użytku na wszelkie popularne popisy i występy, jakkolwiek i obznajmiona z rytmiką nauczycielka ćwiczeń cielesnych może je zużytkować w elementach lub w całości dla pogłębienia poczucia rytmu u ćwiczących. Papier, druk, i liczne fotografie i ryciny, dobre i staranne.

Z. Nożyńska (Poznań).

L u d m i ł a T o m k i e w i c z. *Pląsy.* Lwów (nakł. własny) 1936, str. 39.

Książeczka zawiera opis 20 pląsów z nutami do śpiewu.

Podany zasób materiału pląsów posiada dużo zalet, dogodnych dla nauczycielki przy wyuczaniu, mianowicie wszystkie pląsy opierają się o tekst piosenek, co w wielu wypadkach rozwiązuje kwestie akompaniamentu, piosenki są z repertuaru śpiewników szkolnych, zakres ruchów tanecznych jest prosty, nieskomplikowany, lecz żywy i umożliwiający dzieciom wyżycie się,— oraz niezbyt trudny do wyuczenia dla nauczycielki.

Opis pląsów zasadniczo jest jasny i zrozumiały, jednakże pożądane byłoby niekiedy dokładniejsze objaśnienie i rysunki linijne lub figuralne, co autorka prawdopodobnie w przyszłości uwzględni.

Charakter pląsów ze względu na treść piosenek, zainteresowanie i stopień trudności, odpowiada młodzieży szkół powszechnych, ewentualnie początkowym klasom gimnazjum.

Z. Nożyńska
Poznań.

M i e c z y s ł a w P l u c i ń s k i. *10 kajaków typu „P"*. Główna Księgarnia Wojskowa. Warszawa, 1936 r.

Autor, wytrawny znawca budownictwa kajakowego, który opublikował już poprzednio nakładem tejże księgarni podręcznik p. t. Budowa Kajaków Wyścigowych P. 13 i P. 14, w pięknej tej książeczce opisuje 10 typów kajaków, budowanych ze sklejki, jako z materiału taniego i łatwego w obróbce, a jednocześnie lekkiego. Łodzie te poleca, jako takie, które zwycięsko wyszły z wielu ciężkich prób.

Książka składa się z dwóch części. W pierwszej poza 1) wstępem znajdujemy rozdziały: 2) Historia kajaka, 3) Typy kajaków, 4) Opis kajaka, 5) Budowa kajaka, w którym uwzględniono a) korpus oraz b) ożaglowanie.

W części drugiej uwzględnione zostały opisy oraz budowa różnych typów kajaków jedno i dwu osobowych oraz żaglowych.

Liczne precyzyjne ilustracje dopełniają całości.

Książka ta niewątpliwie znajdzie zastosowanie u amatorów-budowniczych kajaków oraz stanowić będzie cenne źródło dla wielu uczniów gimnazjalnych w czasie ochotniczych zajęć praktycznych.

D. Rosenberg.

J ó z e f M a z u r e k i Dr. A n t o n i n a J u r i e w i c z ó w n a. *Wioślarstwo kobiece* z przedmową Jerzego Bojańczyka, Prezesa Polskiego Związku Towarzystw Wioślarskich. Główna Księgarnia Wojskowa. Warszawa, 1936 rok.

Jest to tomik szósty „Wychowania Fizycznego Kobiet", pod redakcją K. Muszałówny i dr. E. Reicherówny, doc. Uniw. J. Piłsudskiego.

Część praktyczna, opracowana przez wybitnego fachowca w dziedzinie wioślarstwa, przeznaczona jest dla wioślarek-instruktorek, pracujących tylko na podstawie własnego doświadczenia. Autor sam zaznacza, że na omówienie taboru i urządzeń wioślarskich poświęca mniej miejsca dlatego, że można je obejrzeć we wzorowo urządzonych klubach wioślarskich i dobrych stoczniach. Natomiast cały wysiłek został skoncentrowany na omówienia samej czynności wiosłowania w czasie nauki, zaprawy, wycieczek i regat. Istotnie zagadnienia zostały opracowane przez autora bardzo skrupulatnie, z najdrobniejszymi szczegółami i nadwyraz sumiennie, tak, że przyniosą niewątpliwą korzyść instruktorkom wioślarstwa. Prymitywne, lecz bardzo wyraźne ilustracje dopełniają całości.

Część ta zawiera 8 rozdziałów omawiających: styl, tempo, naukę wiosłowania, wycieczkowanie, zaprawę regatową, regaty, sterowanie i tabor. Celem przejrzystości każda z dziedzin wioślarstwa została podzielona na części składowe, w obrębie poszczególnych rozdziałów.

Chciałbym tu poczynić pewne uwagi natury raczej formalnej. Najwidoczniej przez niedopatrzenie niektóre sprawy powtarzają się w podręczniku po dwa razy, jak to ma miejsce np. na stronie 50-tej w części przez d-ra Mazurka opracowanej. Jest tu mowa o

niedyspozycjach okresowych, co zostało powtórzone — może w nieco odmiennym brzmieniu — przez dr. Juriewiczównę na stronie 98-ej tu zresztą wiadomości te znalazły się na właściwym miejscu, nie miały zaś racji bytu w części, że się tak wyrażę, praktycznej.

To samo dałoby się powiedzieć o niektórych innych ustępach książki. Nie wiadomo w jakim celu autor na stronie 48 w odcinku zatytułowanym nagłówkiem „Czystość" mówi o kąpieli, skoro to samo zagadnienie powtarza się w części „lekarskiej" na stronie 108. Nie znaczy to wcale, bym miał jakiekolwiek zastrzeżenia co do wagi poruszonych przez d-ra Mazurka tematów lub negował jego kwalifikacje, jako teoretyka wychowania fizycznego do roztrząsania tych spraw. Rzeczy tych dotknąłem jedynie z obowiązku recenzenta, aby podkreślić niewłaściwe może nieco posunięcie autora, opracowującego zagadnienie wioślarstwa kobiecego od strony praktycznej, tym bardziej nieuzasadnione, skoro zostało zamieszczone w części lekarskiej.

W części 2-ej, opracowanej przez dr. A. Juriewiczównę p. t. Opieka lekarska nad wioślarstwem, znajdujemy: 1) wstęp, w którym wioślarstwo w ogólnych zarysach ujęte zostało przede wszystkim od strony opieki lekarskiej, czyli podkreślone zostały momenty profilaktyczne. Poza tym autorka wprowadza nas w dziedzinę ogólnej fizjologii oraz fizjologii ruchu w zestawieniu z uprawianiem wioślarstwa. Rozdział 2-gi „Zaprawa ogólna" zawiera głównie wskazówki higieniczne oraz praktyczne dla wioślarek w okresie zaprawy oraz częściowo omawia jej wpływ na ustrój, który bardziej szczegółowo oddany został w następnym rozdziale 3-cim p. t. „Wpływ zaprawy ruchowej na ustrój". W rozdziale 4-tym: „Odżywianie i tryb życia przy zaprawie regatowej" autorka nie tylko podaje dane do wykorzystania z tego zakresu dla wioślarek, ale uzasadnia je również teoretycznie, co czyni także w wielu innych miejscach swej pracy. Rozdział 5-ty podaje wskazówki pierwszej pomocy w dolegliwościach i niedomaganiach, mogących powstać przy uprawianiu wioślarstwa oraz opis zawartości apteczki wycieczkowej. Na zakończenie dodane zostały schematy: karty i wyniki badania lekarskiego oraz bibliografia przedmiotu.

Redakcja wydawnictwa „Wychowanie fizyczne kobiet" i tym razem spełnia zaszczytne zadanie wzbogacenia naszej literatury fachowej tym cennym dziełkiem, które niewątpliwie przyniesie więc korzyści przede wszystkim instruktorkom oraz sportującym wioślarkom.

D. Rosenberg.

K. Szyller. Nurek. Główna Księgarnia Wojskowa. Warszawa, 1935 rok.

Pisząc tę broszurę, autor miał na celu zaznajomienie najszerszych warstw społecznych z tą dziedziną pracy na morzu, którą nazywamy nurkowaniem. Niewiele wiedzieliśmy o niej dotychczas. Głównym źródłem wiedzy z tego zakresu były dla nas, dość rzadko zresztą spotykane filmy, ilustrujące pracę nurka, lub wreszcie jeszcze rzadsze opowieści samych nurków. Książeczka niniejsza jako jedyna tego rodzaju publikacja w języku polskim, jest więc bardzo na czasie obecnie, gdy zainteresowanie się społeczeństwa morzem i sprawami morskimi rośnie z dnia na dzień. Zwłaszcza pożyteczna jest ona dla naszej młodzieży szkolnej, albowiem wprowadza ją w dziedzinę, mającą niepowszednie znaczenie nie tylko dla marynarki, lecz również dla rozwoju gospodarczego oraz dla postępu

nauki. Książeczka, która poza tym opracowana została przez autora bardzo starannie, a napisana jest bezwzględnie interesująco i przystępnie, zasługuje na jak najszersze rozpowszechnienie. Nie może jej zbraknąć w żadnej bibliotece szkolnej ani stowarzyszeniowej.

Książka składa się z przedmowy i dwóch rozdziałów. W pierwszym omówiona jest historia nurkowania od czasów zamierzchłych. Od epoki, w której nie używano żadnych przyrządów nawet najbardziej prymitywnych, do chwili techniki aparatów nurkarskich ostatnich czasów, pozwalających przebywać pod wodą na znacznej głębokości i zapewniających nurkowi bezpieczeństwo w ciągu długiego czasu. Rozdział ten zawiera poza tym wiadomości o wyprawach głębokomorskich, które uwieńczone były sukcesem wydobycia z dna morskiego znacznych skarbów, zatopionych niegdyś wraz z okrętami. Są tu też opisy wypraw głębokomorskich w celach wyłącznie naukowych.

Rozdział drugi traktuje o aparacie nurkowym, zawiera jednak również wiadomości o pracy nurka i o jej niebezpieczeństwach. Rozdział ten zaopatrzony jest w bardzo wyraźne ilustracje, które jeszcze mocniej wprowadzają czytelnika w nieznany i fantastyczny świat głębin.

D. Rosenberg.

Z prasy obcej.

Signe Prytz. *A. O. Lindforsen svensk Pioner.*

(A. O. Lindfors — pionier szwedzki). Tidsskrift for Legemsövolser.

Kopenhaga Nr. 4/1936.

Za bodziec do referatu niniejszego, posłużyła autorce łacińska praca o ćwiczeniach ruchowych, napisana przez Andersa Ottona Lindforsa (1781-1841), którą niedawno przetłumaczono i wydano w języku szwedzkim. Praca ta stanowi ważny przyczynek do historii ćwiczeń ruchowych i zwraca uwagę przede wszystkim tym, że ukazała się przed wystąpieniem Linga na forum publicznym; dlategoteż autorka zapytuje, czy Linga w dalszy ciągu uważać należy za „ojca szwedzkiej gimnastyki", czy może szczytny ten przydomek należy się Lindforsowi? Należałoby przeto zapoznać się z osobistością tego ostatniego, oraz zbadać jaki wywarł on wpływ na twórczość Linga w tej dziedzinie.

Pierwsze lata swego dzieciństwa Lindfors spędził na plebanii, w miejscowości Smaaland, gdzie ojciec jego był pastorem. Okolica, w której zamieszkiwali, wyjątkowo bogata jest w kopalne zabytki przedhistoryczne, co niewątpliwie wywarło niemały wpływ na zainteresowania chłopca. Po odbyciu pierwszych nauk pod kierunkiem ojca, został wysłany do szkoły w mieście Växjö, które szczególnie słynęło z kultu dawnych tradycji i poczucia narodowego.

Podkreślić należy, że szkoła ta, do której w ciągu kilku lat uczęszczał także Ling, była szkołą wzorową pod względem stosowania ćwiczeń ruchowych. Już na krótko przed połową osiemnastego wieku stosowano tam gry w piłkę, kąpiel, wyścigi biegowe i szereg innych ćwiczeń na boisku, które nosiło nazwę „campus". Poza tym szkoła rozbudziła w nim zamiłowanie do języka łacińskiego i dlatego jako siedemnastoletni młodzieniec udaje się

Lindfors na uniwersytet do Lund, by studiować języki klasyczne oraz filozofię. Istniał tu od chwili założenia uniwersytetu za Karola XI tuż na początku drugiej połowy XVII stulecia etat fechmistrza. W chwili jednak, gdy Lindfors rozpoczął studia, ówczesny fechmistrz, porucznik Porath liczył około 75 lat i nie potrafił już wzbudzić zainteresowania studentów dla swego przedmiotu. Istniały jednak tam, jak się wyraża jeden z kolegów Lindforsa, „chłopięce rozrywki na boisku uniwersyteckim, również „campus" zwanym. A więc huśtawki, gry w piłkę oraz kąpiel w rzece za miastem, a zimą ślizgawka.

Zdaniem autorki ćwiczenia te nie mogły stanowić dostatecznego bodźca dla 22-letniego magistra do napisania rozprawy o ćwiczeniach ruchowych. Wpłynęły na to niewątpliwie inne okoliczności.

Rzeczywistym bodźcem dla niego była nauka Rousseau'a której zasady podawano mu na wykładach uniwersyteckich i na temat których szeroko dyskutowano. Nie bez echa także dla Lindforsa przeszły wiadomości o powstałych za granicą filantropijnych, zakładach wychowawczych, w których idee Rousseau'a wprowadzono w czyn, a zwłaszcza o filantropinum w Sznepfental, gdzie działał reformator Gutsmuths.

Ważnym czynnikiem w rozwoju twórczości pedagogicznej Lindforsa były również wypadki, jakie rozgrywały się po drugiej stronie Oresundu. Rząd duński powołał mianowicie komisje do zbadania i polepszenia warunków nauczania. Szereg nauczycieli wysłano na studia za granicę, z tych dużą ilość do szwajcarskiego pedagoga Pestalozzi'ego. W dziedzinie zaś ćwiczeń ruchowych zasłynął Nachtegall, który pod wpływem Gutsmuthsa założył towarzystwo gimnastyczne i pierwszy w nowych czasach instytut gimnastyczny. Za jego to sprawą również zaczęto stosować we wszystkich szkołach duńskich gimnastykę.

Bogata literatura z tego zakresu, która ukazała się zarówno w języku duńskim, jak i w przekładzie szwedzkim, stanowiła — zdaniem autorki — główny bodziec do opracowania przez Lindforsa, omawianej pracy gimnastycznej.

W roku 1802 został promowany na magistra ze wszystkimi uroczystymi ceremoniami, właściwymi szwedzkim uniwersytetom; otrzymał on wyjątkowo rzadkie i zaszczytne odznaczenie, wieniec laurowy.

W następnym roku ukazały się w odstępach miesięcznych trzy części jego „Rozprawy pedagogicznej, de arte gymnastica". Pod względem treści te trzy części składają się właściwie z dwóch: z ogólnej i szczegółowej. Dopiero w kilka lat później ukazały się dwie publikacje o zabawie w służbie wychowania, które również zostały przełożone i opublikowane ostatnio po szwedzku wraz z właściwą rozprawą gimnastyczną.

Autorka charakteryzuje Lindforsa jako pisarza i podkreśla, że prace jego nie posiadają nic epokowego. Orientuje się on doskonale w literaturze przedmiotu i czerpie zarówno z autorów starożytnych, jak i sobie współczesnych. Niekiedy tylko wypowiada własny sąd o poszczególnych sprawach, jeśli różni się zdaniem od autora, na którego się powołuje. Lindfors z wyjątkową skrupulatnością podaje źródła, co nie było wcale w zwyczaju w jego czasach. Praca jego napisana jest wyjątkowo zwięźle i przystępnie, pozbawiona jest przy tym tych wszystkich zawikłanych naleciałości filozofii naturalnej, jakimi przepojone są podobne dzieła z tego okresu.

Według Lindforsa gimnastyka składa się z takich ćwiczeń, które przyczyniają się do rozwoju i wzmocnienia członków ciała, do nadania im naturalnej ruchliwości i ułatwiają ich wykorzystanie.

Co się tyczy podziału gimnastyki, to jak sam podkreśla nie sili się na oryginalność, a stara się go tylko przedstawić w postaci w jakiej istniał w starożytności. Mówi on przeto o zasadniczym podziale na: „gymnastica naturalis" i gymnastyca artificiosa". Pewne ćwiczenia, jak słusznie zauważa, przerabiane są przez wszystkich ludzi bez jakichkolwiek przepisów i pomocy specjalistów. Zdrowe dzieci znajdują wielką przyjemność w bieganiu dokoła, podskakiwaniu i wykonywaniu szeregu innych więcej lub mniej skomplikowanych ruchów. Nie ma tu mowy o zdawaniu sobie sprawy z korzyści, płynącej z tych ruchów, lecz stanowią one wyraz zdrowego zadowolenia duszy dziecka. W człowieku znajduje się pewna skłonność — Lindfors nazywa to tęsknotą — do ruchu i działania, w której należy doszukiwać się podłoża tej bezwiednej, instyktownej gimnastyki.

„Gymnastica artificiosa", zgodnie z autorem, składa się z ćwiczeń ułożonych przez ludzi uzdolnionych w tym kierunku i doświadczonych — ma tu na myśli przede wszystkim Gutsmuthsa. Ćwiczenia tej gimnastyki są bądź skonstruowane drogą wyrozumowania, bądź też stanowią ulepszenie ćwiczeń gimnastyki naturalnej.

„Gymnastica artificiosa" dzieli on — podobnie jak to czynili starożytni — na trzy działy:

ars gymnastica militaris
ars gymnastica medicinalis
ars gymnastica athletica.

Tylko cel pierwszej sprecyzowany jest przez Lindforsa dokładnie. Natomiast o pozostałych dwóch wyraża się nie dość jasno, tak, że zatraca się wprost różnicę między nimi. Traktując jednakże jako dwa odrębne działy gimnastykę leczniczą i atletyczną, referentka układa na podstawie pracy Lindforsa schemat podziału gimnastyki, licząc się oczywiście z rodzajami ćwiczeń, jakie wchodziły u starożytnych do gimnastyki atletycznej:

1) gimnastyka wojskowa

2) gimnastyka lecznicza

3) gimnastyka pedagogiczna (paleatletyka, odpowiadająca pięciobojowi, orchestyka, akrobatyka, gry w piłkę, taniec; taniec wojenny, taniec świecki, taniec religijny.

Autorka porównywa ten podział do podziału Linga, traktuje je niemal jako identyczne i uważa, że nie ma podstaw, aby sądzić, że Ling przyjął swój podział od Amorosa, jak to na przykład podkreśla J. Lindhard (w „Akademisk Gymnastik" Zeszyt V, 1919, str. 257 oraz w „Den specialle Gymnastikteori" 1926, str. 35).

Lindfors ostro krytykuje ówczesny system szkolny, który zbyt dużo wtłacza uczniowi do głowy bezużytecznych wiadomości, niemożliwych do przetrawienia. Powiada, że wiele ludzi hamuje naturalny pociąg dziecka do ruchu i działania, które stanowią nierozłączną całość z dziecięcą naturą. Nawołuje do nieograniczania swobody dzieciom i wzmacniania ciała, które tylko w ten sposób będzie w stanie sprostać trudnościom życia.

W wielu miejscach Lindfors mówi o znaczeniu zabawy w wychowaniu dziecka i wprowadza szereg ciekawych tez z dziedziny psychologii zabawy. Porusza również zupełnie nowoczesne zagadnienie, mianowicie wpływ zabawy na usunięcie poczucia zmniejszonej wartościowości u dzieci.

Ciekawy jest jego pogląd w związku z poruszanym tematem na wychowanie

dziewcząt. Zdaniem jego dla dziewcząt, które posiadają raczej miękkość w ruchach, a nie sztywną siłę chłopców, gimnastyka jest mniej godna polecenia. Pożądane jest natomiast stosowanie tańca. W odniesieniu do tego zagadnienia cytuje on zdanie starego generała, który uchodził za znawcę piękna. Najpiękniejsze rzeczy jakie generał widział na świecie, to stający dęba koń, żaglowiec unoszony przez wiatr, oraz tańcząca młoda dziewczyna. Cytuje przy tej okazji greckiego liryka Simonidesa, który taniec nazywa niemą poezję, a poezję mówiącym tańcem.

Ukazanie się rozprawy gimnastycznej Lindforsa nie tylko nie przeszło bez echa, ale spowodowało to, że wkrótce potem zamianowano go docentem pedagogiki przy uniwersytecie w Lund. Głównym jego zadaniem było przygotowanie t. zw. informatorów t. zn. nauczycieli prywatnych, którzy w owych czasach stanowili stałą instytucję. Byli oni rozsiani po dworach, które znajdowały się w zbyt dużej odległości od szkół. Im to starał się Lindfors wszczepić nowoczesne idee i myśli pedagogiczne.

Właśnie w rozprawie swej Lindfors daje informatorom wskazówki jak stosować gimnastykę i sporty w odniesieniu do uczniów, a jednocześnie przypomina im o pewnej ostrożności. Sprawy poruszane przez Lindforsa znalazły odpowiedni oddźwięk w kołach uniwersyteckich. Jak wynika z protokółów konsystorium uniwersyteckiego, po wyjeździe Linga w roku 1813 do Sztokholmu, zwrócono się do niego o wypowiedzenie się, w jaki sposób można będzie kontynuować rozwój gimnastyki. Memoriał jego w tej sprawie został przez konsystorium przesłany do oceny dwu wybitnym profesorom uniwersytetu, którzy orzekli, że należy wydać zarządzenie, na mocy którego nie dopuszczałoby się do dyplomu informatorów ludzi bez świadectwa mistrza gimnastyki, stwierdzającego sprawność gimnastyczną petenta, podobnie, jak to ma miejsce obecnie u nas z magistrami filozofii, szykującymi się do zawodu nauczyciela.

W tym fakcie autorka słusznie dopatruje się związku działalności Linga i Lindforsa.

Działalność Lindforsa była na ogół natury najróżnorodniejszej. Po kilkuletniej docenturze pedagogiki, zamianowano go docentem filozofii, w roku 1810 otrzymał ponadto dyplom na wydziale prawa, lecz w tej dziedzinie nie doszedł do kariery. W roku 1816 objął on po swym profesorze katedrę historii i wkrótce potem ożenił się, otrzymując jednocześnie dla powiekszenia gaży parafię w Lund, mimo, że nie posiadał egzaminu teologicznego, wymaganego normalnie do piastowania takiego urzędu.

W tym czasie Lindfors mieszkał we własnym domu, który z tego względu zasługuje na wymienienie, że został nabyty przez niego od Linga. W domu tym, obecnie własności muzeum historii kultury w Lund, mieści się muzeum Linga, do którego córka jego Jette ofiarowała trochę mebli i inwentarza, które otrzymała w spuściźnie po swym ojcu.

W młodości Lindfors posiadał wielu przeciwników, lecz stopniowo zaczął cieszyć się coraz większym uznaniem. W roku 1826 osiągnął on nielada zaszczyt, gdy przejął katedrę profesora łaciny po swym profesorze, którą zatrzymał do końca życia.

Autorka w dalszym ciągu powraca do zagadnienia stosunku Lindforsa do Linga i sądzi, że są pewne dane, które świadczą, że Lindfors wywarł wpływ na Linga. Przede wszystkim pochodzili obaj z tej samej dzielnicy i dziesięć

lat mieszkali w tej samej małej uniwersyteckiej mieścinie. Ling, wprawdzie starszy o pięć lat od Lindforsa, parę lat studiował w Lund, zaprzyjaźnił się nawet ze starszym bratem Lindforsa. Poza tym zarówno jeden jak i drugi brali czynny udział w życiu umysłowym miasta i bywali wspólnie w domu znakomitego poety i myśliciela Tegnera oraz teścia Lindforsa — profesora Holmbergsona.

Autorka uważa, że chociaż nie ma zupełnie ścisłych danych o wzajemnych stosunkach pomiędzy tymi dwoma mężami, to jednak można wyprowadzić wiele prawdopodobnych w tym sensie hipotez. Trudno jednak przypuszczać, by Lindfors nie miał wpływu na Linga. Jego traktat łaciński należy uważać za rzecz, która pobudziła umysły do zastanawiania się nad gimnastyką i zrodziła zainteresowanie ogółu dla tej sprawy przed Lingiem. Bez wpływu Lindforsa niewątpliwie Ling nie zostałby tym czym jest: ojcem szwedzkiej gimnastyki.

Autorka kończy swój referat zdaniem, że Lindfors jest pionierem w dziedzinie gimnastyki w Szwecji; obudził on zainteresowanie, nią przede wszystkim tym, że do swej dysertacji wybrał zagadnienie, jakie dotąd nigdy nie było poruszane przy zdobywaniu stopnia akademickiego. Niezależnie od tego napisał swą pracę tak pięknie, że jeszcze dziś czyta się ją z wielkim zainteresowaniem.

D. Rosenberg.

Leon Dupont. Dyrektor techniczny honorowy Wyższej Szkoły Przyrodolecznictwa. *Statyka czy dynamika w gimnastyce.* Notre Action Nr. 3 marzec 1936 r. Str. 176-178.

Rozróżnia się dwa sposoby skurczu mięśniowego: — statyczny i dynamiczny. Przy skurczu statycznym, kurczący się mięsień nie wywołuje ani zmian odległości miejsc swego przyczepu, ani też ruchu segmentów kostnych, do których jest przyczepiony — słowem rezultatem takiego skurczu nie jest widoczna praca zewnętrzna. Skurcz mięśniowy dynamiczny, albo wywołuje zbliżenie miejsc jego przyczepu — skurcz dośrodkowy, albo hamuje oddalanie się miejsc przyczepu, uprzednio ustabilizowanych, — skurcz odśrodkowy.

Wpływy obu rodzajów skurczu mięśniowego na zjawiska cieplne, oddechowe, krążenia, troficzne e. t. c. są bardzo różne. Nie wdając się w szczegółową analizę tych nazbyt obszernych zagadnień, można jednak pokrótce zaznaczyć, że skurcz mięśniowy statyczny jest na ogół mniej korzystny dla procesów krążenia miejscowego i ogólnego, oraz w stosunku do niektórych grup mięśniowych, jak brzuszne i piersiowe, może działać hamująco na zjawiska oddechowe. Z tych względów skurcz dynamiczny zasługuje w gimnastyce na pierwszeństwo. Byłoby jednak błędnym mniemanie, że można dowolnie dysponować ruchami ludzkimi w ten sposób, by stosować wyłącznie skurcz dynamiczny, wykluczając zupełnie skurcz statyczny, szczegółowsza analiza ćwiczeń, które pozornie zdają się potrzebować do swej realizacji tylko skurczu dynamicznego, wykazuje, że jednocześnie inne mięśnie, względnie całe ich grupy, muszą wykonywać skurcz statyczny. Odwrotnie; — w niektórych wypadkach skurcz statyczny mięśnia, lub grupy mięśniowej, może być wykonywany tylko przy współudziale skurczu dynamicznego innej grupy mięśniowej. Z tych względów autor uważa za błędne, z punktu widzenia mechaniki biologicznej, używanie terminów — „gimnastyki statycznej i dynamicznej"

i proponuje zamianę tych określeń na — „gimnastykę postawy" i „gimnastykę ruchów". Określenia te, które może wydadzą się mniej mądre i naukowe, są jednak znacznie ściślejsze z punktu widzenia fizjologii. Tak w krajach skandynawskich, jak i w Belgii, nastąpiła zbawienna reakcja przeciwko metodom „gimnastyki postawy" — tak modnej na początku tego wieku. Skrajne modyfikacje metod gimnastyki szwedzkiej przez niektórych jej zwolenników doprowadziły do tego, że gimnastyka wykonywana według tych metod stała się właściwie — „sztuką unieruchomiania". Utrzymywanie postawy ze wzniesionymi do góry ramionami przy większości ćwiczeń hamuje funkcje oddechowe, a postawa ze zgiętymi przez czas dłuższy kolanami ogranicza normalną funkcję systemu naczyniowego niższych części ciała; przykładów podobnych można przytoczyć bardzo dużo. Zastosowanie tych metod nawet przy skokach doprowadziło wprost do negacji ważnej roli mechaniczno-fizjologicznej, jaką odgrywa amortyzacja szybkości przy osiąganiu postawy.

Bezwzględnie więc „gimnastyka ruchów" posiada pod względem fizjologicznym poważne prerogatywy; za „gimnastyką postawy" przemawiałyby głównie ułatwienia natury dydaktycznej, ponieważ nauczyciel łatwiej i prędzej może zauważyć, skontrolować i poprawić błędy u swych uczniów przy tej formie gimnastyki. Nie należy jednak zapominać że właśnie ze względów wychowawczych nie powinno nam chodzić o tworzenie pięknych bezdusznych posągów, ale przede wszystkim o należyte wykształcenie ruchów. Z punktu widzenia psychologicznego doświadczenie i zdrowy rozsądek wykazują, że człowiek doświadcza daleko więcej radości i wykazuje daleko więcej zapału i dzielności podczas ruchu, niż przy zastyganiu w pięknych wyrozumowanych postawach.

H. M.

L e o n D u p o n t. Dyrektor techniczny honorowy Wyższej Szkoły Przyrodolecznictwa. *Stopniowanie ćwiczeń fizycznych i energia mięśniowa.* Notre Action Nr. 3. Marzec 1936 r. Str. 171-175.

Ścisła ocena wydatku energii podczas ruchów ciała ludzkiego, oraz zastosowanie tej oceny w stosunku do stopniowania ćwiczeń fizycznych, jest zagadnieniem bardzo skomplikowanym i dotychczas nierozwiązanym całkowicie, chociaż nad jego wyświetleniem pracują kolejno i łącznie mechanika, fizjologia i chemia.

Znajomość wagi i środka ciężkości całego ciała ludzkiego, oraz jego poszczególnych części, przy oparciu się na prawach dźwigni i określeniu pracy mięśniowej przez iloczyn wagi ciała i drogi ruchu, zdawałyby się wystarczającymi do rozwiązania zagadnienia przynajmniej z punktu widzenia czysto mechanicznego. Jednakże już analiza pracy jakiegokolwiek bądź mięśnia, n. p. zginającego staw łokciowy, przekonuje, że w każdym poszczególnym stadium tego nieskomplikowanego ruchu pokonywana siła oporu nie jest wielkością stałą, ale zmienną, której minimum ma miejsce przy wyprostowanym stawie łokciowym, a maksimum przy zgiętym. Praktycznie przekonywuje nas o tym znacznie łatwiejsze dźwiganie ciężarów ręką wyprostowaną w stawie łokciowym niż zgiętą pod kątem prostym w tym stawie.

Siła trakcji mięśniowej jest znana i waha się pomiędzy 5—10 kg. na ctm^2 fizjologicznej płaszczyzny przecięcia mięśnia. Ale i ta siła nie jest wielkością stałą fizjologicznie, ale według prawa

Schwanna zmienia się zależnie od odległości do punktów przyczepu mięśnia. Uwzględniając to prawo, a także prawa dźwigni, Hertz opracował diagramy stawowo-ruchowe dla wszystkich stawów.

Niemniej jednak przy ćwiczeniach gimnastycznych sprawa staje się jeszcze więcej skomplikowana: — tu trzeba się liczyć jednocześnie z akcją różnych stawów, mięśni antagonistów i z indywidualną siłą mięśniową zależną od stanów fizjologicznych, jak stopień zdrowia, zaprawa, zmęczenie, a także od stanów psychicznych, jak radość, smutek, ból, miłość własna i t. p. Dla określenia więc siły zużywanej przy ćwiczeniach gimnastycznych w celu następnego stopniowania poszczególnych ćwiczeń można tylko kierować się znajomością ogólną odnośnych praw mechanicznych i fizjologicznych. Poza tym nie tak ważnym jest określenie efektywnej wielkości pracy mechanicznej wykonanej przy ruchu, lub ćwiczeniu, ale raczej wydatek energii wewnętrznej organizmu ludzkiego, zużytej na wykonanie tej pracy. Trzeba więc liczyć się nie tylko z intensywnością samego ćwiczenia, ale i ze stopniem jego trudności t. j. z wydatkiem energii na pokonanie przeszkód natury neuromotorycznej i nawet psychicznej, jak n. p. przy skokach, ekwilibrystyce, zachowaniu równowagi i t. p.

Marey i Demeny, oraz Braune i Fischer, wyliczyli w kilogramo-metrach pracę mięśniową przy rozmaitych tempach marszu i biegu; dzięki metodom graficznym i instrumentom wynalezionym przez Marey'a i dalszym badaniom Demeny, Amaza i innych zdołano zanalizować i zmierzyć pracę mięśniową przy poruszaniu różnych przyrządów i narzędzi pracy zawodowej. Wszystkie te metody i przyrządy mechaniczno-fizjologiczne mają zastosowanie do analizy zautomatyzowanych i uproszczonych ruchów kilku stawów. Natomiast właściwa ocena intensywności, a zwłaszcza trudności, ruchów i ćwiczeń na podstawie wydatku energii wewnętrznej wydaje się możliwą do określenia prędzej drogą chemiczną. Znane są kamery kalorymetryczne Atwatera i Benedieta, kalorymetry Arsonwala e. t. c.; przyrządy te jednak nie nadają się do zastosowania przy ćwiczeniach gimnastycznych na przyrządach, grach, marszach, biegach i sportach.

Obecnie najwięcej precyzyjną i praktyczną jest metoda chemiczno-energetyczna, opracowana na podstawie długich badań Chaveau — t. zw. „metoda tlenowa" oparta na wartościach kalorycznych zużytego tlenu. Celem praktycznego zastosowania zostały wynaleziona przez Zuntza, Amaza i innych aparaty oddechowe lekkie i przenośne, nadające się do użycia przy wszelkiego rodzaju ćwiczeniach.

Jednoczesne zastosowanie aparatów „metody tlenowej", wykazujących zużycie energii wewnętrznej i aparatów mechaniczno-fizjologicznych, określających wartości wykonanej pracy mechanicznej, daje możność wysnuwania wniosków opartych na obu tych podstawach.

Niemniej jednak wszystkie dotychczasowe zdobycze w tej dziedzinie dają tylko podstawy zasadnicze, których rozumna interpretacja musi być pozostawiona wychowawcy fizycznemu w zależności od konieczności ciągłego przystosowania się do różnych zmiennych okoliczności.

H. M.

M. Beaujean. — *Rozważania. Wrażenia. Życzenia.* Notre Action Nr. 3. Marzec 1936 r. Str. 165-170.

1) Wykształcenie fizyczne, umysłowe i moralne winno stanowić przedmiot

stałej troski wychowawców. Ponieważ nauka wychowania fizycznego wchodzi w skład pedagogiki ogólnej, która sama przez się jest jedną z części wykształcenia ogólnego, wydaje się więc logicznym nadawanie większego znaczenia społecznego doktoratowi z zakresu pedagogiki niż — z zakresu wychowania fizycznego. Niemniej jednak zakłady uniwersyteckie pedagogiczne są dostępne dla nauczycieli szkół średnich i początkowych; natomiast uniwersyteckie zakłady wychowania fizycznego są niedostępne dla pedagogów tej samej kategorii?

2) Dopuszczenie do uniwersyteckich zakładów wychowania fizycznego wyłącznie absolwentów wydziałów przyrodniczych i medycznych (Dr. Brouha — Notre Action Nr. 2, Styczeń 1935 r. Str. 20) byłoby radykalnym środkiem podniesienia poziomu wykształcenia przyszłych doktorów wychowania fizycznego. Czy środek ten należy uważać za jedyny i wyłączny, oraz jakie mogą być dalsze konsekwencje praktycznego zastosowania tego środka? Wyższe zakłady naukowe wychowania fizycznego winny dostarczyć nauczycieli dla szkół średnich wyższego stopnia, oraz dla seminariów nauczycielskich t. j. kształcić przyszłych wychowawców. Aktualność selekcji kandydatów na tych przyszłych pedagogów-wychowawców, jak i każdej innej selekcji, jest w znacznej mierze zależna od ilości kandydatów. Czy jednak wśród absolwentów wydziałów przyrodniczych i medycznych, którzy mają już poza sobą mozolne studia i egzaminy, znajdzie się dużo amatorów zamiany doktoratów z dziedziny nauk przyrodniczych, lub medycznych, na doktorat — wychowania fizycznego? W każdym razie amatorowie tacy nie będą się rekrutowali z elity absolwentów. Wynika z tego, że selekcja takich kandydatów będzie się odbywać w niezbyt sprzyjających warunkach. Czemużby więc nie rozszerzyć zakresu selekcji przez dopuszczenie kandydatów spośród nauczycieli szkół początkowych i średnich np. posiadających już za sobą prace, tytuły oficjalne, względnie dyplomy z kursów prowincjonalnych wychowania fizycznego?. Nie byłoby to bynajmniej przyczyną obniżenia poziomu naukowego studiów wyższych wychowania fizycznego, a dałoby możność pedagogom specjalistom dalszego doskonalenia się, co byłoby z wielką korzyścią dla młodzieży, przez nich kierowanej.

3) Przy porównaniu przygotowania zawodowego nauczycieli wychowania fizycznego liceów i szkół średnich okazuje się, że pierwsi są na ogół lepiej przygotowani, ponieważ odnośne przepisy w stosunku do nauczycieli szkół średnich uchylają możliwości dalszego doskonalenia się. Czyż stan zdrowia młodzieży jednego wieku nie powinien być równowartościowy niezależnie od typu zakładu szkolnego? Dlaczego nauczyciele szkół średnich niższego stopnia, oraz szkół początkowych mają mieć zamknięte drogi dalszego doskonalenia się.

4) Wykładowcami wychowania fizycznego w seminariach nauczycielskich mają być posiadacze dyplomów uniwersyteckich; przepis sam przez się racjonalny pod warunkiem, że pedagogowie ci będą mieli możność specjalizacji w tej dziedzinie wiedzy, ponieważ ogólny regulamin seminariów nauczycielskich słusznie wymaga od kandydatów na nauczycieli 10-letniej praktyki w szkolnictwie powszechnym. Jeśli jednocześnie przyjąć pod uwagę, że absolwenci wydziałów przyrodniczych i medycznych mogą otrzymać dyplomy, uprawniające do wykładania wychowania fizycznego w szkolnictwie średnim, już po 1 roku studiów, to staje się wi-

doczną konieczność uzgodnienia obu tych przepisów. Jeśli zupełnie słusznie przyjmiemy, że posiadanie dyplomów uniwersyteckich daje wystarczające gwarancje naukowe, to jednocześnie gwarancje zawodowe-pedagogiczne nasuwają zrozumiałe zastrzeżenia, ponieważ nauczanie wychowania fizycznego, może jeszcze więcej od innych gałęzi wiedzy, jest w równej mierze nauką i sztuką.

5) Zakłady uniwersyteckie naukowe mają na względzie wielorakie cele; jednym z nich jest wykształcenie personelu nauczycielskiego dla średnich zakładów naukowych; w ręku tego personelu będzie spoczywało kierownictwo wychowania fizycznego młodzieży od 12 — 18 lat, a do tego celu potrzebni są przede wszystkim dobrzv pedagodzy, a nie badacze naukowi. Przemawia to za tym, że dopuszczenie na uniwersyteckie wydziały wychowania fizycznego członków personelu nauczycielskiego szkół średnich, którzy już posiadają wykształcenie pedagogiczne, znakomicie ułatwiłoby selekcję przyszłych sił wychowawczych średnich zakładów naukowych. Wyższe zakłady wychowania fizycznego wydatnie zwiększyłyby swoje znaczenie społeczne, jeśliby, na wzór wyższych zakładów pedagogicznych, zezwoliły nauczycielom szkół powszechnych i średnich na czerpanie z ich zasobów wiedzy naukowej. Zdaniem Francuza Laulhé — doktora wychowania fizycznego (Cahiers techniques de l'éducation physique Nr. 5, 1935 r. — Str. 63) ruch i myśl w swej właściwej istocie stanowią jedność i wobec tego kształcenie ich winno się odbywać łącznie, na podstawie tych samych przesłanek, zasad i metod dydaktycznych.

Najwłaściwiej więc byłoby, by przyszli wykładowcy nauk fizycznych i umysłowych byli lepieni z jednej gliny przez tych samych artystów we wspólnej pracowni. Zamiast specjalnych seminariów nauczycielskich wychowania fizycznego w myśl tych przesłanek byłoby może racjonalniejszym tworzenie sekcji pedagogiki fizycznej w seminariach nauczycielskich i innych zakładach pedagogiki ogólnej; może taka unifikacja przyczyniłaby się do zwalczenia istniejącego obecnie „chaosu".

6) Z zagadnienia kastowego, jakim było w starożytności i średniowieczu, stało się obecnie wychowanie fizyczne zagadnieniem masowym. W myśl odnośnych regulaminów pierwsze trzy lata w seminariach nauczycielskich 1-go stopnia posiadają poziom naukowy ogólny równorzędny z poziomem 3-ch ostatnich klas gimnazjów klasycznych z tą różnicą, że łacina i greka ustępują miejsca naukom pedagogicznym. Niemniej jednak absolwenci gimnazjów klasycznych są dopuszczeni na uniwersyteckie wydziały wychowania fizycznego, które są zamknięte dla nauczycieli - absolwentów seminariów nauczycielskich. Zdawałoby się, że języki starożytne są mniej potrzebne przyszłemu nauczycielowi wychowania fizycznego niż psychologja i pedagogika. Jeśli powodem tego jest niezłomność zasad ogólnych przy przyjmowaniu do uniwersytetów, to przecie wyjątek możliwy tym bardziej, że pedagogika ogólna już dokonała wyłomu w tej zasadzie; stworzenie uzupełniających kursów, w miarę potrzeby, dla tej kategorii słuchaczy z dziedziny anatomii, fizjologii i biologii nie przedstawiałoby zbytnich trudności; natomiast nie trzeba zapominać, że pierwszą fundamentalną podstawą nauczania wychowania fizycznego w szkolnictwie wszystkich stopni jest pedagogika. Seminaria nauczycielskie uczą przyszłych nauczycieli pedagogiki umysłowej, moralnej i fizycznej; doskonalenie pierw-

szych dwóch działów na uniwersytetach jest dopuszczalne, czemuż więc pedagogika fizyczna jest pozbawiona tego prawa? 7) Kursy uniwersyteckie nauk wychowawczych ogólnych są uzależnione od wydziałów filozoficznych, natomiast wyższe zakłady wychowania fizycznego, stanowiącego część składową pedagogiki ogólnej, są uzależnione od wydziałów medycznych, do których doktór pedagogiki nie ma dostępu; jest to luka, wymagająca uzupełnienia. Reformatorzy nauki wychowania fizycznego wyższego stopnia nie mogą uważać swej działalności za ukończoną, zanim z dobrodziejstw tej nauki korzysta tylko mniejszość młodzieży.

Nauka wychowania fizycznego wyższego stopnia osiągnie swój właściwy cel społeczny przez skojarzenie pod swoim wpływem także i nauczycieli szkolnictwa początkowego i średniego.

8) Wysunięto wniosek rozszerzenia zakresu egzaminu przy Centralnej Komisji dla nauczycieli gimnastyki szkół średnich niższego stopnia i 4-go stopnia szkół początkowych. Prawo poddania się temu egzaminowi byłoby odtąd dostępne, zdaniem jednych, dla wszystkich posiadaczy dyplomów prowincjonalnych; zdaniem innych, zaszczyt ten byłby dostępny tylko dla jednoczesnych posiadaczy dyplomów humanistycznych. Chcąc traktować tę sprawę z idealnego punktu widzenia, należałoby oprzeć się na poglądzie d-ra Lauhle, podanym w p kcie 5-ym. Ale reorganizacja nauczania wychowania fizycznego jest sprawą palącą, a poziom personelu wychowawczego jest jednym z najważniejszych czynników w tej sprawie. Z tego względu możnaby ewentualnie zgodzić się z wyżej wymienionym wnioskiem „rozszerzenia" zakresu egzaminu pod następującymi warunkami: albo radykalna modyfikacja formuły egzaminów przy Centralnej Komisji, która, poza istniejącymi aktualnymi próbami, winnaby opracować sposoby upewniania się co do wartości wykształcenia pedagogicznego ogółu egzaminowanych; albo reorganizacja kursów prowincjonalnych, które obecnie są „seminariami nauczycielskimi wychowania fizycznego", ale które czasowo mogłyby zająć miejsce takich szkół, aż do czasu idealnego rozwiązania sprawy.

Autor obiecuje dalsze omówienie tego ostatniego punktu, a na zakończenie wyraża wdzięczność wszystkim, którzy, po przestudiowaniu wyżej podanych zagadnień, zechcieliby przesłać redakcji swoje opinie i wnioski.

H. M.

G. T. . y. — *Trochę pedagogiki. L'Education Physique* Nr. 4. Marzec 1936 r. str. 74—77.

Przy wszechstronnej obserwacji życia obecnego dziecięcego pokolenia z pewnym zdziwieniem można spostrzec, że wielu pedagogów i rodziców nie umie jeszcze porozumieć się ze współczesną młodzieżą. Przepaść, oddzielająca młodzież od starszego pokolenia, wydaje się obecnie głębszą niż za czasów naszej młodości. Modernizacja i szybkie tempo życia, ogromna ilość i rozmaitość wynalazków technicznych, sporty i t. p.— wpływają na wczesne formowanie się młodych jednostek, daleko zaawansowanych, tak w dziedzinach fizycznych, jak i umysłowych. Stąd wynika niewystarczalność dotychczasowych metod wychowawczych, powodująca skargi niektórych wychowawców i rodziców, przywykłych do nieskomplikowanych metod, polegających głównie na urabianiu ogółu młodzieży na jedną modłę. Zastosowanie tych metod obecnie w stosunku do silniej i wcześniej zarysowujących się indywidualności wpływa na wytwarzanie się jednostek zrewoltowa-

nych i opornych. Czy zagadnienie to w ogóle znajdzie prędko właściwe rozwiązanie, a w szczególności jaką drogą powinni iść do tego celu pedagogowie i nauczyciele gimnastyki?

Prawdziwym pedagogiem może być tylko ten, kto kocha dzieci, interesuje się nimi i rozumie całokształt ich życia. Nieodzownym dla nauczyciela jest zdobycie zaufania dzieci, co nie jest łatwym, ponieważ jednocześnie musi on zawsze być władzą kierowniczą i najwyższym autorytetem dla swoich wychowanków.

Nie posiadający tych kardynalnych warunków nauczyciel staje się godnym pożałowania rzemieślnikiem, wykonywującym swój ciężki zawód bez świętego powołania i ognia zapału, a z obowiązku dla zdobycia, najczęściej biednych, warunków egzystencji.

Dla uwidocznienia konieczności umiejętnego podejścia do psychiki młodzieży ze strony rodziców i szkoły, autor podaje trzy charakterystyczne przykłady.

Pierwszy z nich podaje charakterystykę siedmioletniego dzieciaka, który z wielką ochotą uczęszcza do szkoły, i jest wprost zakochany w zajęciach szkolnych, swych kolegach i nauczycielu; po powrocie do domu zabiera się on do odrabiania swych zadań; rodzice pełni dobrej woli starają się mu dopomóc i biedny malec cierpliwie przez czas dłuższy wysłuchuje ich wyjaśnień; zmęczony umysł zaczyna mu wypowiadać posłuszeństwo i malec stopniowo rozumie coraz mniej — w rezultacie łzy. Szkoła zrozumiała istotę psychiki dziecka, jego potrzebę ruchu i zmiany, odpoczynku i odprężenia; niech więc i rodzice postarają się zrozumieć, że ich dziecko jest jeszcze młodym stworzeniem, które może skupić swą uwagę na krótką chwilę, ale musi powracać w dziedzinę swych marzeń dziecięcych i zabaw. Rodzice powinni zrozumieć, jak to już zrozumiała szkoła, że kultura ciała dziecka nie opóźnia i nie wpływa ujemnie na rozwój jego umysłowości.

Dwa następne przykłady wzięte są z dziedziny obowiązkowych ćwiczeń fizycznych szkolnych; w obu wypadkach, w pierwszym — nauczycielowi gimnastyki i w drugim — dyrekcji szkolnej, chodziło o to, by pobudzić w uczniach ochotę do wykonywania ćwiczeń. Cel ten został w zupełności osiągnięty w ten sposób, że wybór i kolejny porządek ćwiczeń został pozostawiony samym uczniom. Autorytet osobisty kierownika ćwiczeń i umiejętne potraktowanie sprawy sprawiły, że zasadniczy plan ćwiczeń nie uległ zmianie; niemniej jednak uczniowie uważając ten plan za osobiście i dobrowolnie opracowany, czuli się odpowiedzialni za jego należyte wykonanie i ze wszystkich sił starali się, by nie zawieść zaufania kierownika.

Te przykłady wskazują, że nauczyciel musi umieć rozumnie przystosowywać się do swoich uczniów, musi on im dowieść, że rozumie ich chęci i pragnienia; tym sposobem tylko może on zdobyć ich całkowite zaufanie, które pozwoli mu poprawiać ich błędy i prowadzić ćwiczenia według racjonalnego planu, który uczniowie będą uważali za opracowany przez siebie. Młodzież chętnie poddaje się najostrzejszej dyscyplinie, jeśli uważa ją za przyjętą dobrowolnie i przez siebie opracowaną.

H. M.

Prof. Dr. Eugen Schlesinger. *Fizjologiczne i psychologiczne wyniki oddziaływania szkolnej lekcji gimnastyki.* La Médecine scolaîre. Kwiecień 1936 r. Nr. 4. str. 93-105.

Zgodnie z określeniem Guts - Muts'a „gimnastyka jest pracą w radosnej szacie", według innego jeszcze określenia — ruchy gimnastyczne są analogiczne z ruchami podświadomymi, wyrażającymi radość życia. Gorące pożądanie ruchu i posiadanie dużego zasobu zapału powodują u dzieci skłonność do radosnego i żywiołowego wykonywania czynności gimnastycznych i sportowych. Stąd łatwość przesady w wysiłkach podczas ćwiczeń, a przesada taka właśnie u dzieci koliduje z rozwojem naturalnym. Równomierna, łagodna, harmonijna i umiarkowana kultura mięśni odpowiada naturalnemu postępowi rozwoju dziecka i dopiero później, podczas lub po okresie dojrzewania, można stosować ćwiczenia i zaprawy połączone z większymi wysiłkami fizycznymi. Natomiast już u dzieci młodszych podczas lekcji gimnastyki, jak najwcześniej, należy rozwijać zalety psychomotoryczne, jak zachowanie równowagi, zręczność, zgrabność, oszczędność ruchów i t. p., oraz zalety psychiczne i moralne, jak odwaga, stanowczość, przytomność umysłu, energię itp.

W celu przestudiowania bezpośredniego wpływu fizjologicznego i psychologicznego ćwiczeń gimnastycznych na dzieci autor bywał obecny na obowiązkowych lekcjach gimnastyki w szkole; w lekcjach tych musiały brać udział zarówno dzieci zapalone do sportu, jak też obojętne i oporne w stosunku do ćwiczeń fizycznych. Personel nauczycielski nie traktował tych lekcji ani jako zabawę podczas pauzy, ani jako odpoczynek po wysiłku umysłowym po lekcji poprzedniej, ani nawet jako środek przeciwko wadom postawy niektórych uczniów; — celem lekcji była harmonijna, rozprężona i uniwersalna kultura ciała, oraz podniesienie cech umysłowych i ruchowych; słowem — tworzenie nowych wartości biologicznych i psychologicznych. Plan lekcji gimnastyki obejmował trzy kategorie ćwiczeń zmierzających do: 1) pobudzenia, 2) wzmocnienia i 3) odprężenia. Badanie odbywało się systematycznie przed i po lekcji gimnastyki i obejmowało oddzielne małe grupy uczni (5-6) z tej samej klasy, ale różniących się pod względem budowy ciała i zdolności gimnastycznych; każdorazowo notowano: tętno, ciśnienie tętnicze ciepłotę powłok zewnętrznych pod pachą, oraz wysokość skali siłomierza przy ucisku rękami.

Obserwacja objęła 300 dzieci i młodzieńców, podzielonych na 60 grup i była dokonana po i przed 60 lekcjami gimnastyki. Celem badań było rozwiązanie następujących zagadnień: — czy szkolna lekcja gimnastyki powoduje zmęczenie po pracy cielesnej i fizycznej, czy odprężenie i pobudzenie po zmęczeniu uprzednią pracą umysłową? Słowem chodziło głównie o stwierdzenie stanu ogólnego uczniów, przybywających na lekcję gimnastyki, oraz powracających z tej lekcji do klas. Prosta obserwacja okazała się nie wystarczającą do rozwiązania tych zagadnień, ponieważ jako zbyt subiektywna mogłaby prowadzić do fałszywych wniosków. Poprzedni badacze, jak Mosso i Remsies, posługiwali się w tym celu ergografem i doszli do wniosków, przemawiających przeważnie na niekorzyść gimnastyki; coprawda ówczesne lekcje gimnastyki były znacznie więcej męczące niż obecnie. Sippel i Hermsdorf przy pomocy metod psychotechnicznych w 1920 r. otrzymali wyniki korzystniejsze. Autor posługiwał się siłomierzem Cullin'a, za pomocą którego ścisle i obiektywnie mierzy się siłę rąk, która jest miarodajnym sprawdzianem stanu ogólnego zwłaszcza u uczniów szkolnych, ponieważ naturalna siła ich

rąk nie jest jeszcze zniekształcona pracą zawodową. U 40% zbadanych lekcja gimnastyki nie wywoływała zmiany wysokości skali siłomierza; z pozostałych 60% ilość chłopców z podniesieniem i obniżeniem skali była równa; natomiast wśród dziewczynek 43% wykazało obniżenie, a tylko 17% podwyższenie skali. Ten ostatni wynik był do przewidzenia już przy obserwacji podczas lekcji gimnastyki młodszych dziewczynek, które wykonywały gry i ćwiczenia z takim zapałem i radosnym upojeniem, że odprężenia w tych okolicznościach trudno było oczekiwać. Uczniowie starsi i mocnej budowy wykazują znaczne podwyższenie skali siłomierza nawet po forsowniejszych ćwiczeniach, które wywołują u nich objawy odprężenia po uprzedniej pracy umysłowej. Uczniowie wątlejsi, chudzi i bladzi, którzy jednak oddają się ćwiczeniom fizycznym z wielkim zapałem i ochotą, przeważnie wykazują obniżenie skali siłomierza. Prawie bez wyjątku wykazują obniżenia uczniowie otyli i z wadami serca. Znaczne i stałe obniżenia występują po ćwiczeniach szybkości i ćwiczeniach hartujących, zwłaszcza trwających dłużej. Po obowiązkowej nauce pływania zawsze występują objawy przemęczenia, chociaż uczniowie uprawiają ćwiczenia pływackie z wielką ochotą. Wynika z tego, że ćwiczenia długotrwałe i forsowniejsze, oraz nauka pływania, nie powinny być na tych lekcjach gimnastyki, które wypadają pomiędzy innymi lekcjami, ale muszą być odkładane na popołudnia wolne od innych lekcji i przeznaczone na gry zabawy i sporty.

Ciekawe są zjawiska odwrotne t. j. występujące po zastosowaniu zbyt łagodnych i krótkich ćwiczeń gimnastycznych; po takich lekcjach na ogół zauważa się podwyższenie skali siłomierza, ale w stopniu bardzo nikłym; podobne zjawisko obserwuje się po godzinach wolnych od lekcji i niczem niezajętych. Wynika z tego ważny dla kierownictwa szkolnego wniosek praktyczny, że dla pobudzenia, wzmocnienia i odprężenia potrzebna jest pewna średnia dawka gimnastyki. Wysokość skali siłomierza mierzona przed i po lekcji gimnastyki, będąca podstawą oceny zmęczenia, względnie odprężenia, nie zawsze, ale przeważnie odpowiada zmianom tętna, ciśnienia krwi i ciepłoty.

Przyśpieszenie tętna, jako objaw stale towarzyszący wysiłkom mięśniowym, jest dobrym sprawdzianem pracy fizycznej, wykonywanej podczas lekcji gimnastyki. Znaczne przyśpieszenia tętna do 160 — 180 na minutę, zwłaszcza po forsowniejszych ćwiczeniach, u dzieci nie są rzadkie; jednakże nie powinny one budzić specjalnych obaw u dzieci normalnych. Znaczniejsze przyśpieszenia tętna, spotykane u nadmiernie wyrośniętych, a szczególnie u posiadających wyrównane wady serca, nakazuje ostrożność i indywidualizację, ale bezwzględny zakaz ćwiczeń gimnastycznych byłby w tym wypadku przesadą. Ważniejszym od samego przyśpieszenia tętna, wywołanego ożywioną lekcją gimnastyki, jest długotrwałość tego przyśpieszenia. Po upływie 15 minut po lekcji gimnastyki spędzonych w spokoju połowa uczniów wykazuje średnie przyśpieszenie tętna, a po upływie następnych 15 minut spotykamy jeszcze przyśpieszenia, wynoszące 50% — 80% tętna w spokoju. Szczególnie długotrwałe przyśpieszenia tętna powodują biegi, ćwiczenia hartujące, jazda na rowerze, pływanie i gra w piłkę bez przerw. Takie właśnie przyśpieszenia tętna mogą wpływać ujemnie na uwagę, wyobraźnię i pamięć uczniów podczas nauki po lekcji gimnastyki.

Podniesienie ciśnienia tętniczego przy ćwiczeniach rozpoczyna się jednocześnie z przyśpieszeniem tętna, ale spadek następuje niezwłocznie po, a czasem nawet już pod koniec ćwiczeń, tak, że po upływie 10 minut po zakończeniu lekcji gimnastyki ciśnienie powraca do normy. U 10% obserwowanych chłopców i 15% dziewczynek podniesienie ciśnienia trwało jeszcze po upływie 15 minut po lekcji gimnastyki: objaw ten spotyka się przeważnie u dzieci średniej i słabej budowy i winien być traktowany, jako sygnał przeforsowywania. Pozatym długotrwałość wzmożonego ciśnienia występuje po ćwiczeniach połączonych z uciskiem klatki piersiowej. Badanie akcji oddechowej przed i po lekcjach gimnastyki może dać bardzo ważne spostrzeżenia odnośnie wymiany gazów, odżywiania i przemiany materii; wymagałoby to jednak zastosowania skomplikowanych aparatów; w obecnym opracowaniu badania takie nie zostały przeprowadzone.

Ciepłota, mierzona pod pachą, w czasie lekcji gimnastyki nie tylko nie podnosi się, ale przeważnie opada; spadek ciepłoty występuje szczególnie wyraźnie, jeśli lekcja gimnastyki następuje po innych lekcjach; zauważa się też analogiczny spadek w godzinach zupełnie wolnych od zajęć. Zjawisko to tłumaczy się tym, że podczas lekcji w zamkniętych klasach dzieci jakby magazynują podnoszącą się ciepłotę zewnętrzną ich otoczenia. Następne oddanie nadmiernych ilości nagromadzonego ciepła ma dodatni wpływ na stronę psychiczną dzieci.

Rezultaty cyfrowe tych wszystkich badań zostały przedstawione przez autora w tabelkach, obejmujących grupy i podgrupy badanych, uzależnione od charakteru stosowanych ćwiczeń i reagowania na nie. Przy porównaniu tych grup, za wyjątkiem grupy piątej, do której zaliczono wyniki nietypowe, dochodzi się do następujących wniosków. W wypadkach, kiedy różnice częstotliwości tętna, wysokości ciepłoty i ciśnienia tętniczego są tak nieznaczne, że reakcję organizmu można uważać za obojętną, przeważa obniżenie wartości dynamometrycznych; oznacza to że intensywność ćwiczeń gimnastycznych była zbyt mała, by wywołać widoczną podnietę. Przy miernych, a nawet znaczniejszych, przyśpieszeniach tętna, prędkich spadkach ciśnień tętniczych, uprzednio podwyższonych, i obniżeniach ciepłoty — wartości dynamometryczne bywają znacznie podwyższone; oznacza to, że podnieta i odprężenie zrównoważyły i przewyższyły czynnik zmęczenia. Znaczniejsze przyśpieszenia tętna, długotrwałe podniesienia ciśnienia tętniczego i podniesienia ciepłoty idą w parze ze zmniejszeniem się wartości dynamometrycznych; tu więc czynnik zmęczenia przeważył nad czynnikami podniety i odprężenia; często jednak, jeśli występował tylko jeden z tych niekorzystnych objawów, to obniżona wartość dynamometryczna prędko się podnosi — t. j. zmęczenie było tu przejściowym.

Na pierwsze więc najgłówniejsze miejsce całokształtu zagadnienia wysuwa się konieczność właściwego dawkowania ćwiczeń; suma wysiłków fizycznych, wymaganych od ucznia podczas lekcji gimnastyki, ma wpływ decydujący na wynik fizjologiczny i psychologiczny tej lekcji. Przez zmniejszenie tych wysiłków poniżej właściwej normy nie osiągniemy podniety i odprężenia, a przy zwiększeniu ponad właściwą granicę — otrzymamy przewagę czynników zmęczenia. Powoduje to często potrzebę indywidualizacji, która nie jest łatwa ze względu na znaczne różnice budowy ciała i zdolności gimna-

stycznych uczniów. Trudności jednak są na to, by je przezwyciężać.

H. M.

M a r c e l B e a u j e a n. *Przesądy co do pływania.* Notre Action Nr. 3. Marzec 1936 r. str. 187—195.

Nie tylko pomiędzy ogółem publiczności, ale także wśród fachowców i specjalistów, rozprzestrzenione jest mniemanie, że pływanie jest ćwiczeniem samowystarczalnym do wszechstronnego rozwoju fizycznego organizmu. Zdaniem wielu autorów, jak Georges Rozet, Georges Herbert, J. De Lalyman i inn., pływanie samo przez się jest prawdziwą lekcją wychowania fizycznego, ponieważ dąży do tych samych celów i wywołuje jednakie skutki, będąc jednocześnie czynnikiem wychowawczym, estetycznym, zdrowotnym. praktycznym i utylitarnym, oraz moralnym i społecznym. Poza tym ważkim argumentem, przemawiającym za wszechstronnością wpływu tego ćwiczenia, jest fakt, że odbywa się ono przy trzech kardynalnych warunkach zdrowotnych, jakimi są woda, świeże powietrze i światło. Niemniej jednak pływanie nie jest ćwiczeniem typowo wszechstronnym, zdolnym do zapewnienia rozwoju wszystkich części ciała ludzkiego i według opini Thooris'a nie można na nie liczyć. jako na uniwersalny współczynnik kształtowania całości fizycznej organizmu. Z licznych i ważkich argumentów, potwierdzających to twierdzenie, należy przytoczyć kilka najważniejszych.

Pływanie jest sportem, przede wszystkim wymagającym maksymalnego wyrobienia technicznego, uzależnionym w większym stopniu od udoskonalenia pewnych ruchów i uzdolnień specjalnych, niż kwalifikacji czysto atletycznych danego osobnika. Do opanowania techniki pływackiej potrzebna jest długotrwała praktyka i zaprawa. Większość wybitnych mistrzów pływackich rekrutuje się spośród uprawiających ten sport od dzieciństwa (6-8 lat). Pływanie więc jest specjalnością, która pozwala wróżyć zwycięstwo słabszemu nad mocniejszym, ale posiadającym mniej wyrobioną technikę i niższy poziom stylu. Pomiędzy sportami, zależnymi od maksymalnego wyćwiczenia technicznego, właśnie pływanie najmniej jest zdolne nie tylko do udoskonalenia dalszego całokształtu rozwoju fizycznego, ale często nawet do podtrzymania na tym samym poziomie już istniejącego. Dr. Kuffier zaznacza, że często młodzi ludzie, uprawiający pływanie nie wykazują rozwoju mięśniowego i powiększenia wydolności płuc, a mięsień sercowy często wykazuje u nich objawy przeciążenia. Młodzi pływacy skłonni są uważać każde polepszenie uzyskanych wyników za równoznaczne z ogólnym wzmocnieniem ich organizmów; tym czasem w wielu wypadkach polepszenie wyników zależy wyłącznie od wyrobienia techniki i stylu. Przypuszczenie, że opór wody wywiera wpływ dobroczynny na rozwój najrozmaitszych części ciała. nie może być poparte konkretnymi dowodami fizycznymi i fizjologicznymi; opór wody wyraża się formułą. — $K = K \times S \times V^2$ gdzie K oznacza współczynnik ustalony na podstawie formy ciała i gęstości płynu, S — powierzchnię największej sekcji pogrążonego ciała, V — szybkość ruchu postępowego. Z tego wynika, że dla tej samej powierzchni nieznaczne różnice szybkości będą przyczyną znacznych zmian oporu, a przy jednakowych szybkościach zmiany w wielkości powierzchni też prowadzą do zmian wielkości oporu. W ten sposób sprawa przystosowania wysiłku do możliwości mięśniowych i organicznych nie zależy wyłącznie od wyzyskania tych

możliwości, ale głównie jest sprawą najlepszej techniki wykonania najwłaściwszych ruchów i zajęcia w tym celu najodpowiedniejszej pozycji. A więc siła oporu nie jest zawsze proporcjonalna do wysiłku: bywa to tylko rzadko u bardzo dobrych „stylistów". Początkujący wyczerpują swe siły przez niepotrzebne powtarzanie ruchów, ponieważ nie umieją znaleźć właściwego oporu wody, przy pomocy którego pływak początkowo unosi się w wodzie, a następnie przy minimalnym wysiłku wykonuje ruch postępowy. Tylko posiadający właściwy „styl" może wynajdywać opór wody przystosowany do siły jego mięśni, ale nie zawsze przystosowany jednocześnie do sił ogólnych jego organizmu. Potwierdza to Kuffier, który u pływaków znajdował zahamowania rozwoju klatki piersiowej uzależnione od niewydolności oddechowej, a także przeciążenie i rozszerzenie serca.

Aparat oddechowy podczas pływania nie znajduje się bynajmniej w warunkach tak świetnych, jak to niektórzy mniemają. Właśnie we wodzie oddechanie schodzi na plan drugi i uzależnia się nie od potrzeb fizjologicznych, ale od wymogów techniki i stylu; w ten sposób czynnik fizjologiczny staje się niewolnikiem ruchu sportowego co nie może pozostawać bez ujemnego wpływu na rozwój ogólny. Z powodu konieczności przystosowania oddechu do ruchów i zmian pozycji pływak jest pod względem rozwoju ogólnego w gorszych warunkach niż uprawiający inne rodzaje sportu. Poza tym niektórzy pływacy dla utrzymania się we wodzie koniecznie potrzebują magazynowania pewnego zapasu powietrza w płucach ,co bynajmniej nie ułatwia głębokości oddechu. Należy też pamiętać, że właściwy proces oddechowy nie ogranicza się wyłącznie funkcją płuc, ale dotyczy wszystkich tkanek. Prace Amar'a stwierdzają, że powolniejsze i głębokie oddechanie w większym stopniu sprzyja utlenianiu się krwi niż powierzchowne i szybkie, oraz że granicą szybkości oddechów podczas ćwiczeń jest 40 oddechów na minutę. U pływaków częstotliwość oddechów jest przeważnie zbyt duża i nie odpowiada rzeczywistym fizjologicznym zapotrzebowaniom; dzieje się to skutkiem tego, że pływak stara się zaczerpnąć powietrza, kiedy tylko pozwolą mu na to ruchy; Amerykanie określają to zjawisko terminem — „ukąsić kawalek powietrza". Jest to znowu typowy przykład podporządkowania funkcji fizjologicznych wymogom techniki. Każdy pływak musi posiadać dobry aparat oddechowy, ale samo pływanie nie wpływa na rozwój tego aparatu. Mocna budowa ciała, wydolność serca i płuc są kardynalnymi warunkami powodzenia mistrzów pływackich, ale nie są rezultatem ćwiczeń pływackich.

Co do procesu krążenia krwi to, jeśli z jednej strony temperatura, masaż skóry przez wodę i ruch przyśpieszają krążenie krwi, to z drugiej strony nieodpowiednie warunki, w jakich znajdują się aparat oddechowy i tułów okazują wpływ ujemny na serce.

W rezultacie należy więc stwierdzić, że pływanie samo przez się nie przyczynia się do udoskonalenia i rozwoju aparatu oddechowego, serca, symetrii budowy ciała i harmonii ruchów. Z punktu widzenia moralnego i społecznego sport pływacki łączy w sobie pierwszorzędne walory, jak wyrabianie siły woli, zwalczanie uczucia strachu. samoopanowanie i t. p.

Wszystko więc przytoczone powyżej nie jest bynajmniej zarzutem skierowanym przeciw sportowi pływackiemu, a raczej stwierdzeniem stanu faktycznego skierowanym pod adresem tych, którzy obiecują sobie i innym otrzyma-

nie od sportu pływackiego tego, czego im dać nie może.

Poza tym należy pamiętać, że nie ma w ogóle sportów typowych, któreby same przez się uniwersalnie kształciły całość organizmu ludzkiego. Uważajmy więc pływanie za ćwiczenie najzdrowsze, najprzyjemniejsze, najkorzystniejsze i najwszechstronniejsze ze wszystkich ćwiczeń uzupełniających, ale tylko — za ćwiczenie uzupełniające.

Wszyscy pragnący sukcesów sportowych winni pamiętać, że do treningu jest przede wszystkim potrzebny dobry materiał treningowy i że przed specjalizacją trzeba wykształcić serce, płuca i mięśnie t. j. przed przystąpieniem do treningu trzeba mieć ciało godne trenowania.

H. M.

F. Defayes. *Gry i sporty w grobowcach starożytnego Egiptu.* Notre Action Nr. 3, Marzec 1936 r. str. 179—186.

Prolog do historii wychowania fizycznego mógłby czerpać tematy już z dziejów praczłowieka, którego przecie sama walka o byt zmuszała do ćwiczenia swych uzdolnień fizycznych. Właściwa jednak historia wychowania fizycznego może się opierać tylko na faktach konkretnych i dowodach rzeczowych. Takich właśnie danych, najdalej sięgających w mroki dziejów ludzkości, dostarcza egiptologia. Wizerunki, obrazy sceniczne i hieroglify, odkryte w grobowcach starożytnego Egiptu, pochodzą z epok wcześniejszych niż 2000 lat przed N. Ch. (XII dynastia). Niemniej jednak treść tych rzeźb, malowideł i napisów, odczytana i naukowo wyjaśniona przez fachowców - egiptologów, pozwala na stwierdzenie bez żadnej wątpliwości wysokiego stanu kultury fizycznej i wyćwiczenia starożytnych Egipcjan.

Wielcy dygnitarze uprawiali ćwiczenia niedostępne dla gminu, jak n. p rozmaite rodzaje łowów, i musieli dzielnie i skutecznie władać bumerangiem, lassem, harpunem, łukiem, oszczepem i t. p., co wymagało długich ćwiczeń i starannej zaprawy.

Poza obrazami z własnego życia możni dygnitarze umieszczali też chętnie na ścianach swoich grobowców obrazy i sceny z życia ludzi klas społecznych niższych, — im podległych. Z tych obrazów widać, że ćwiczenia fizyczne w starożytnym Egipcie były uprawiane nie tylko przez elitę społeczeństwa, ale także przez klasy średnie i lud. Przy oglądaniu szkiców niektórych rzeźb i obrazów, przedstawiających rozmaite rodzaje ćwiczeń, gier i zapasów, spotykamy bardzo często chwyty, metody i style, które obecnie uchodzą za klasyczne tak, że wydaje się wprost nieprawdopodobnym pochodzenie tych scen sprzed kilku tysięcy lat. Przedstawione obrazowo gry, zabawy i sporty są bardzo często zbliżone do uprawianych obecnie. Przy czym uprawianie ćwiczeń fizycznych nie było bynajmniej udziałem tylko płci brzydkiej; spotyka się bardzo dużo reprodukcji ćwiczeń, gier i zabaw, uprawianych przez piękne i smukłe kobiety, a nawet skomplikowane sceny żywych obrazów, budzące podziw poetyczną treścią, harmonią formy i czystością linii.

Dla potwierdzenie tych swoich wywodów autorka przytacza nie tylko kilkanaście barwnych opisów różnych kategorii scen obrazowych z grobowców, ale podaje kilka szkiców rysunkowych, przedstawiających walką zapaśniczą ręczną, gry w piłkę, żywe posągi i polowanie przy użyciu lassa.

H. M.

Z Towarzystw, Instytucyj i Zjazdów.

Z posiedzenia Sekcji Wychowania Fizycznego przy Poznańskim Kole T.N.S. W., oraz Oddziale Poznańskiego Towarzystwa Higienicznego, ze współudziałem Koła Wychowawców Fizycznych U. P. dnia 19.V 1936.

Przewodniczący: Prof. Dr. L. Padlewski, sekret. Zachertówna Irena, osób obecnych 73.

Zebraniu przewodniczy Prof. Dr. L. Padlewski, poświęcając na wstępie słowo pośmiertne pamięci Prof. Tad. Smoluchowskiego, którego uczcili obecni przez powstanie. Następnie oddaje głos Prof. A. Wodziczce, który wygłasza bardzo ciekawy i aktualny referat pt. „O dobrej i złej turystyce". Prelegent stwierdza istnienie pojęcia turystyki już u Rousseau'a, głoszącego hasła powrotu do natury, który uchodzić może za ojca alpinizmu. Typem współżycia z przyrodą jest Robinson Kruzoe. Baden Powell, twórca skautingu, zdając sobie sprawę jak wielki wpływ na psychikę człowieka wywiera obcowanie z przyrodą, stwarza prawo które brzmi: „harcerz miłuje przyrodę i stara się ją poznać. Istotą turystyki jest szukanie kontaktu z przyrodą, dlatego ten stosunek do przyrody bierze prelegent za podstawę podziału turystyki na: 1) krajoznawczą, 2) sportową, 3) filisterską.

Turystyka krajoznawcza jest turystyką klasyczną, ideową, gdyż jedynym jej celem jest obcowanie z przyrodą, bezpośrednie zetknięcie się z nią — przez co niejednokrotnie człowiek odzyskuje zdrowie duszy — i dlatego posiada wartości niezastąpione. Tak pojętą turystykę znajdziemy u Dawida Torrow w książce pt.: „The Lining in the Woods" — „Żywot w lasach". Przyroda jest cenniejsza im bardziej pierwotna, im mniej zmieniona przez cywilizację. Mówiąc o taternictwie, nazywa prelegent góry „oazami" pierwotnej przyrody.

Drugi rodzaj turystyki — to turystyka sportowa. Ten rodzaj turystyki, — mówi prelegent, — wynika według Prof. Piaseckiego z biologicznej potrzeby zabawy, rozrywki. Chodzi tu przede wszystkim o wykazanie pewnej sprawności fizycznej w zetknięciu się z przyrodą. Turystyka rekordowa zaś jest wyłącznie polem sprawności fizycznej. Prelegent uważa, że idealną będzie taka turystyka, gdzie te właśnie inne cele zostaną podporządkowane duchowemu obcowaniu z przyrodą.

Trzeci rodzaj turystyki, to turystyka filisterska. Jest ona bierną, a nie czynną turystyką. Celem jej jest zdobycie maksimum niezwykłych wrażeń, jest ona turystyką, która unika bezpośredniego kontaktu z dziką przyrodą, szuka zaś wszędzie jak najwięcej wygody. Dlatego taki turysta woli zamiast szczerego wysiłku samochód czy kolej zębatą, zabiera do lasu miejskie rozrywki — radio, patefon i t. p. Jest ona turystyką, która odrywa od ziemi zamiast zbliżać do niej, jest turystyką złą, wypaczoną, z którą należy walczyć. Prelegent oznajmia z radością, że zrozumienie dla znaczenia turystyki jest obecnie coraz większe i w najbliższym czasie ma powstać lektorat turystyki na Uniwersytecie Jagiellońskim.

Przewodniczący dziękuje prelegentowi i otwiera dyskusje P. prof. Piasecki zabiera głos, podkreślając niesłychaną wartość wygłoszonego referatu dla wychowawców fizycznych, którzy kształtują turystykę prawdziwą t. j. zdrowotno-wychowawczą, wykluczającą wszelką przesadę i przemęczenie. Co do drugiego rodzaju turystyki sportowej to nazywa ją turystyką „wyczynową", gdyż celem jej są rekordy n. p. „pierwsze wejście" w taternictwie. Ten wyczynowy kierunek zasługuje na uwagę jako kierunek zdegenerowany i w sposób czynny należy młodzież odciągnąć od niego.

Następnie zabiera głos p. prof. Bykowski, p. prof. Padlewski i p. prof. Wodziczko, który zwraca uwagę na twórczość literacką Michała Pawlikowskiego, która w tłumaczeniu na języki obce byłaby wzorem turystyki idealnej.

Po wyczerpaniu dyskusji p. prof. Piasecki wraca z kolei do pozostałej dyskusji nad referatem Mg. Czarnieckiego z ostatniego posiedzenia: „Sprawozdanie z podróży do Skandynawii". Potem zabiera głos p. wizyt. Sikorski stwierdzając, że istniejące tabele H. Linga są podstawą, źródłem nowych metod w wychowaniu fizycznym. I tak E. Björksten opierała się na nich rozwijając swoją metodę, E. Falk pierwsza zrobiła wyłom w tradycyjnej metodzie szwedzkiej, przerabiając ją nieco. Jak metoda E. Björksten i E. Falk zasługuje na pełne uznanie, tak z drugiej strony metoda Bucka zbytnio rozreklamowana budzi zastrzeżenia ze względu na przesadną tendencję do wyrobienia ruchomości w stawach i nadmiaru akrobatyki.

Na zakończenie zabrał głos prelegent Mg. Czarniecki omawiając sprawę stosowania muzyki przez p. Elli Björksten.

Irena Zachertówna
sekr. Koła W. F.

Posiedzenie lekarzy szkolnych w Ministerstwie Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego w dniu 19/III 1936 r.

Zebranie zagaił *przewodniczący dr. Mitkiewicz, wzywając* wszystkich obecnych do uczczenia pamięci Marszałka Piłsudskiego, przez powstanie i minutę milczenia ze względu na rocznicę dnia, w którym po raz ostatni obchodzono uroczyście w całym Państwie dzień Jego Imienin.

Następnie przypomniał o mającym się wkrótce odbyć kursie z pediatrii dla lekarzy oraz omówił odbyty kurs higjeny dla nauczycieli biologii, którzy z nowym rokiem szkolnym rozpoczną naukę o człowieku w IV klasie gimnazjalnej.

Dr. Leśkiewiczowa postawiła wniosek, aby lekarze wypowiedzieli się za przedłużeniem feryj wielkanocnych z powodu dużego przemęczenia dzieci w okresie wiosennym.

Dr. Sokal popiera wniosek i proponuje złożyć na ręce przewodniczącego memorjał w tej sprawie, by na przyszłość można wpłynąć na uwzględnienie tego słusznego wniosku.

Ks. wizytator Leśniewski porusza sprawę hufca szkolnego w III-cich klasach gimnazjalnych, czy byłoby celowe ze względów zdrowotnych wprowadzić do programu III klasy przysposobienie wojskowe.

Przewodniczący zwraca uwagę, że wówczas ze względu na wiek tylko część młodzieży byłaby objęta P. W. w tych klasach.

Doc. Dr. E. Reicher — „wygłasza referat" *o zaburzeniach układu krążenia u młodzieży*, stwierdzając, że w przychodni wychowania fizycznego i sportu przy II klinice chorób wewnętrznych U. J. P. spotyka się więcej przypadków zaburzeń układu krążenia, niż normalnie w szkołach, a to z tego względu, że do przychodni są skierowywane przez lekarzy szkolnych przypadki już selekcjonowane.

Zaburzenia na tle czynnościowym dzielimy na 3 grupy w związku z 1) podciśnieniem, 2) nadciśnieniem, 3) zmianami wymiarów serca, które prowadzą do przykrych sensacyj. Materiał omawiany obejmuje 3000 osobników: I kategoria od 12 do 18 lat, II kategoria od 18 do 21 lat. Badania dotyczyły ciśnienia krwi. Normalnie stwierdza się w 50% u młodzieży, a u dorosłych 70%.

U dziewcząt nadciśnienie stwierdza się rzadko — od 5 do 15%, podciśnienie od 30 do 40% i kojarzy się ono często z sercem małym kroplowym (do 24% dziewcząt). Dziewczęta dojrzewające dają 50% nieprawidłowego ciśnienia.

Podciśnienie wywołuje ogólne uczucie osłabienia, stałe zmęczenie, bóle i zawroty głowy, uczucie zimna w kończynach, skłonność do omdleń. Powstaje to na skutek zaburzeń krążenia i zebrania krwi w dolnych odcinkach. Takie dziewczęta należy zwalniać z P. W.

Podciśnienie nie jest obojętne dla serca; serce obarczone jest większą pracą, dochodzi do przerostu. Ćwiczenia muszą być dostosowane dla tych osobników. Należy zorganizować wykłady z fizjopatologii dla wychowawców fizycznych. Wśród chłopców spotykają się 60% z ciśnieniem normalnym — tyleż co i wśród dorosłych. U chłopców przeważa skłonność do nadciśnienia. Rozmiary serca w 60% przypadków prawidłowe.

Powiększenie serca u chłopców w 11%, u mężczyzn — w 18%,

powiększenie serca u dziewcząt w 5%, u kobiet w 8%.

U chłopców często spotyka się bradycardię, u dziewcząt tachycardię.

Utajonym nadciśnieniem nazywamy stan, kiedy w spokoju mamy ciśnienie normalne, a po ćwiczeniach otrzymujemy skok gwałtowny do 190 mm/hg, a potym spadek gwałtowny poniżej normy—albo też powolny. Należy przerwać wówczas ćwiczenia, unormować tryb życia poza szkolnego. W okresie dojrzewania stwierdza się nadmierną pobudliwość układu współczulnego.

Na zakończenie prelegentka omówiła chorobę Scheyermann'a, która polega na tym, że w okresie dojrzewania w czasie ruchu występują silne bóle w plecach, które się uspakajają w pozycji leżącej. Następnie zjawiają się zmiany w kręgosłupie: dolne i górne powierzchnie kręgów nierówne, faliste, widoczne są drobne odpryski — są to epifizy kostne, które normalnie zlewają się około 14—15 roku życia i są niewidoczne. Galaretowata masa krążka międzykręgowego ulega bujaniu w kierunku powierzchni kręgu. Przy sklinowaceniu kręgi zapadają się, wytwarza się scoliosa i t. zw. plecy okrągłe. Wskazane jest zwolnienie z ćwiczeń i spokój.

W dyskusji dr. N i e w i ń s k i zwraca uwagę na to, że młodzież w okresie przygotowawczym do egzaminów nie jest zwalniana od ćwiczeń cielesnych.

Dr. P i o t r o w s k a zapytuje — czy da się ustalić wpływ rodzinny na stan pod- i nadciśnienia.

Dr. B o g d a n o w i c z sądzi, że powinna istnieć ścisła współpraca lekarza szkolnego i nauczyciela ćwiczeń

cielesnych, który ma trudności z indywidualizowaniem młodzieży. Może należałoby młodzież rozbić na grupy konstytucjonalne. Dalej zapytuje, jakie są dalsze losy hypotoników? Czy te stany nie powstają wskutek wadliwego ustosunkowania się do ćwiczeń i czy nie należałoby wiązać je z przebytymi chorobami.

Ks. wizytator Leśniewski — zapytuje, czy nie byłoby wskazane dawać jednego dnia w tygodniu wolnego od zadawania lekcyj. Jeśli chodzi o ćwiczenia śródlekcyjne, to nie widzi on ujemnego wpływu na pracę lekcyjną.

Dr. Reicher — odpowiada, że z nauczycieli nie należy robić felczerów, chodzi o to, aby rozumieli lekarzy. Okres dojrzewania młodzieży jest dłuższy, niż to my zwykle przyjmujemy, może trwać i kilka lat. Zależność ciśnienia od typu konstytucjonalnego nie jest ustalona.

Studium Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Poznańskiego. Sprawozdanie za II trym. r. a. 1935/36.

Prace naukowe Studium dotyczyły w dalszym ciągu badań nad genezą zabaw i gier pod kierownictwem prof. Piaseckiego. Z tego zakresu wykańcza się szereg prac magisterskich.

Posiedzeń Pro- i Seminaryjnych odbyło się 12. Wygłoszono ogółem 11 referatów, tyleż koreferatów i 10 komunikatów z literatury polskiej, niemieckiej, angielskiej i skandynawskiej, oraz 2 prace samodzielne.

Kurs łyżwiarski trwał z powodu nieprzyjaznych warunków atmosferycznych przez cały trymestr przy frekwencji 40 osób. Prowadzili go p. mg. Lange (grupę męską). p. Lanżanka grupę żeńską).

O kursie narciarskim wspomniano przy sprawozdaniu za trymestr I.

Na zakończenie trymestru zimowego odbyły się w salach Studium W. F. pokazy ćwiczeń, na które złożyły się: gimnastyka (pp. Pigoniówna, mg. S. Ługowski), pląsy i rytmika (p. Wiechowiczowa i Z. Nożyńska), tańce narodowe (Mg. Lange), szermierka (p. Zagacki), walka wręcz (mg. Lange). Pokazy te zbiegły się z obchodem uroczystości dziesięciolecia Koła Wychowawców Fizycznych U. P. i Zjazdem absolwentów Studium. Między innymi weszły w skład uroczystości dwa posiedzenia, na których wygłoszono następujące referaty: „Z historii wychowania fizycznego w harcerstwie" (Hm. Sedlaczek) „Wpływ wychowawczy ćwiczeń cielesnych" (Wizyt. Sikorski), „Rozwój konstytucjonalizmu" (Dr. Kamiński).

Pod koniec trymestru gościł w Studium p. Axel Berg von Linde z Centralnego Instytutu Gimnastycznego w Sztokholmie.

Na posiedzeniu publicznym, zorganizowanym przy współudziale Miejskiego Komitetu W. F. i P. W. wygłosił p. Berg von Linde referat o współczesnym stanie wychowania fizycznego w Szwecji, ilustrując go na zakończenie filmem.

J. Wowczakówna
Zast. as. U. P.

Studium Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Poznańskiego. Sprawozdanie za III trym. r. ak. 1935/36.

W trm. III w pełnym toku były prace dotyczące badań nad genezą tradycyjnych gier i zabaw pod kierownictwem prof. E. Piaseckiego. Ukazały się w druku: prof. E. Piasecki — „Dalsze badania nad genezą ćwiczeń ciel." „Krąg" (VIII) „*Wych. Fiz. zesz.* 5—6, w „Przegl. Fizjologii Ruchu", prace asystenta p. Preislera, wykonane w Zakładzie Fizjologii Centralnego Instytutu Wychowania Fizycznego w Warszawie: „Badania fizjologiczne sportów wodnych". II. „Dostosowanie rytmu oddechowego podczas wiosłowania na łodziach klepkowych" oraz S. Niemierko „Wymiana oddechowa podczas wiosłowania".

W dniach 30-go czerwca i 1-go lipca odbył się egzamin magisterski; tytuł magistra w. f. uzyskali pp. Arciszewski St. za pracę pod tyt.: „Nieszczęśliwe wypadki w narciarstwie", Bieniewska W. za pracę p. tyt:. „Tradycyjne gry i zabawy ruchowe z wojew. nowogrodzkiego", Domagalska A. za pracę p. tyt.. „Bibliografia rozumowana polskich tańców narodowych", Haczewska I. za pracę p. tyt.: „Zabawy i gry ruchowe wojew. pomorskiego", Ileczko J. za pracę p. tyt.: „Życie sportowe u Homera", Kubska H. za pracę p. tyt.: „Badanie zmęczenia umysłowego i fizycznego, wywołanego ćwiczeniami cielesnymi", Kurzawski St. za pracę p. tyt.:„Popularność gier i zabaw wśród młodzieży Collegium Marianum w Pelplinie w uzależnieniu od właściwości fizycznych, sprawowania i postępów młodzieży w nauce", Molicki A. za pracę p. tyt.: „Gry i zabawy ruchowe dzieci Wileńszczyzny", Nowak Z. za pracę p. tyt.: „Krąg", Prybe St. za pracę p. tyt.: „Wyniki badań odczynów tuberkulinowych u dzieci szkół powszechnych w Łodzi".

Uroczystość wręczenia dyplomów nastąpiła w dniu 2-go lipca o godz. 12-ej w małej auli Uniw. Pozn., w obecności profesorów E. Piaseckiego i L. Jaxa-Bykowskiego dokonał jej dziekan prof. T. Kurkiewicz.

Posiedzeń proseminaryjnych i seminaryjnych odbyło się 12. Wygłoszono 11 referatów, tyleż koreferatów, 4 komunikaty i 2 prace samodzielne. Na zakończenie trymestru odbył się, w obecności J. M. P. Rektora i innych gości, pokaz pracy wiosennej Studium dnia 20-go czerwca z programem obejmującym: lekcję boiskową lekkiej atletyki panów, (mg. Balcer), trójbój lekko-atletyczny pań (M. Lanżanka-Kucnerowiczowa), oraz gry pań (A. Pigoniówna) i panów (mg. S. Ługowski). W ramach pokazu odbyło się posiedzenie naukowe Sekcji W. F. i Higj. Szk. Pozn.-Pom. Okręgu T. N. S. W., Polsk. Tow. Higj. Oddz. Pozn. oraz Koła Wych. Fiz., na którym wygłoszono referaty: 1) dyr. J. Kilarski: „Z dziedziny metodyki wycieczek krajoznawczych", 2) E. Jankowski: „Żeglarstwo w szkole" (z projekcjami).

W dniach od 5-go lipca do 25-go lipca odbył się obóz tatrzański męski w Murzasichlu, a od 25-go lipca do 14-go sierpnia obóz żeński — tamże. Obozy prowadzili metodą harcerską pp. Mg. O. Żawrocki — obóz męski, mg. A. Stojanowska — obóz żeński. Program obejmował 1) prace w obozie, życie obozowe, gry i ćwiczenia polowe i obozowe oraz 2) wycieczki tatrzańskie, prowadzone przez: Dr. St. Dedio — obóz męski, mg. H. Maj-

chrowiczową — obóz żeński. Część metodyczna harcerstwa obejmowała również wykłady i dyskusje na tematy, związane bezpośrednio z prowadzeniem obozu i życiem w obozie w zastosowaniu do szkolnictwa. Program turystyczny wyczerpano całkowicie począwszy od marszów, mających charakter przystosowania do klimatu i terenu oraz zapoznania z krajobrazem tatrzańskim, poprzez wycieczki w polskie Tatry Wysokie, aż do ostatnich 3-dniowych wędrówek po stronie czechosłowackiej. Wszystkie wycieczki odbywali uczestnicy w doskonałej formie, mimo niekiedy nieszczególnych warunków atmosferycznych. Każdą wycieczkę przed i po powrocie dokładnie omawiano. Prócz tematów, dotyczących techniki chodzenia po górach i higieny turystyki, zapoznali się słuchacze z historią taternictwa, z literaturą tatrzańską techniczną i piękną, z budową Tatr i ich fauną i florą.

J. Wowczakówna
zast. as. Uniw. Pozn.

Międzynarodowy obóz studentów wych. fiz. w Berlinie.

W ramach XI Olimpiady, jaka odbyła się w Berlinie, zorganizowali Niemcy międzynarodowy obóz studentów wychowania fizycznego, na który zaprosili po 30 przedstawicieli ze wszystkich państw całego świata. Obóz trwał nieco ponad trzy tygodnie, a mianowicie od dnia 23. VII. do dnia 16. VIII. 36 r. Rozpoczęty na 9 dni przed otwarciem Igrzysk Olimpijskich, zakończył się w dniu ich uroczystego zamknięcia. Udział w obozie wzięły przedstawicielstwa 30 narodów, przy czym Niemcy były reprezentowane przez dwa zespoły po 30 ludzi każdy. W ten sposób obóz liczył koło tysiąca ludzi, a wraz z kierownictwem i obsługą prawdopodobnie cyfrę tę przekraczał. Z państw europejskich nie były reprezentowane: Francja, Bułgaria, Hiszpania, Litwa i Bolszewia, przy czym ta ostatnia, jak wiadomo, w ogóle w Olimpiadzie udziału nie brała.

Obóz, przygotowany przez niemiecki oddział wojskowy, mieścił się niemal w śródmieściu (an der Avus) niedaleko Placu Hitlera, między terenem wielkiej wystawy („Deutschland Austellung") i olbrzymią halą („Deutschlandhalle"), mogącą pomieścić ponad 20 tysięcy ludzi, w której odbywała się część zawodów olimpijskich, a mianowicie boks, zapasy, podnoszenie ciężarów i t. p. O dwie stacje elektrycznej kolei naziemnej od obozu znajdował się główny stadon olimpijski, którego uczestnicy obozu w czasie właściwych Igrzysk Olimpijskich byli częstymi gośćmi. Uczestnicy obozu mieścili się w namiotach, przy czym drużyna każdego państwa dysponowała oddzielnym wielkim namiotem. Namioty były bardzo wygodne, oświetlone elektrycznością, miały podwójne brezentowe ściany, z których wewnętrzna lżejsza tworzyła z zewnętrzną przestrzeń izolacyjną, dzięki której wahania temperatury w namiocie, nawet w dnie bardzo silnego nasłonecznienia były nieznaczne. Każdy namiot był zaopatrzony w tabliczkę z wydrukowanym napisem zajmującej go narodowości, a na szczycie miał założoną flagę, z jej barwami narodowymi. Zespół polski sąsiadował z Austrią i Norwegią, a nieco dalej kwaterowała Kanada, Jugosławia, Iran i t. d. Wewnątrz, wzdłuż namiotu, pośrodku ustawionych było kilka stołów, a obok szereg stołków, dalej z obu stron stał szereg podwójnych typowo koszarowych szaf, zaś za szafami stało ukrytych po 8 piętrowych łóżek z każdej strony namiotu. Wzdłuż szaf i łóżek ułożone były deski unieruchomione wbi-

tymi w ziemię kołkami. Z każdym zespołem mieszkał w namiocie przydzielony do drużyny honorowy kierownik i opiekun (Ehrenmanschaftsführer), władający językiem danego kraju. Towarzyszył on zespołowi wszędzie od chwili przyjazdu drużyny, przez cały czas trwania obozu, aż do chwili jego odjazdu z Berlina. Za namiotami mieszkalnymi mieściło się 6 takich samych wielkich namiotów - umywalni, a każda z nich mogła równocześnie pomieścić 70 — 80 ludzi. Za umywalniami szedł szereg bardzo dobrze utrzymywanych drewnianych ubikacji. W rejonie obozu, do którego wejście osobom obcym było zakazane, w jednym namiocie urządzony był sklepik z artykułami pierwszej potrzeby, zaś obok drugi z podręcznikami, pismami, przyborami fotograficznymi i t. d., namiot-wartownia, namiot z urządzeniem telewizyjnym, olbrzymi namiot, składający się z kilku części, jako jadalnia dla wszystkich zespołów, a więc dla tysiąca ludzi, wreszcie drewniany barak kierownictwa z centralą telefoniczną, kancelariami, salą konferencyjną, gabinetem lekarskim i izbą chorych oraz kilkoma pokojami gościnnymi. Stąd też nadawano do wielkich gigantofonów, rozmieszczonych na terenie obozu, muzykę z płyt, rozpoczynającą się od pobudki, a kończącą się wieczorem. Rozbrzmiewała tu od czasu do czasu muzyka polska z płyt, jakie dostarczył kierownictwu zespół polski. Za pomocą tych gigantofonów regulowano poza tym cały tok życia obozu, przez nie zawiadomiono o przybyciu gości do obozowników, wzywano do telefonu, spóźniające się zespoły na posiłek, zawiadomiano o zbiórkach, wyjazdach i etc. Stąd też nadawano hymny narodowe poszczególnych państw w czasie powitania przybywających do obozów zespołów.

Obok wejścia do obozu mieścił się duży o drewnianych ścianach namiot-kantyna ze stolikami wewnątrz i na powietrzu, a dalej drewniany budynek z magazynem sprzętu sportowego, pocztą, oddziałem banku, sklepem sportowym i kantorem pralni. Były tu również prysznice i zakład fryzjerski. I tu i w kantynie ustawione były publiczne rozmównice telefoniczne. Przed obozem znajdował się plac, jako miejsce garażowania półciężarowo-osobowych i ciężarowo-osobowych automobili, przeznaczonych do użytku obozu.

Przy wejściu stało na posterunku dwóch żołnierzy w polowych mundurach, w charakterystycznym dla posterunków niemieckich rozkroku. Za wejściem roztaczał się rozległy plac, z drewnianym podium pośrodku, dla popisów wokalno-choreograficznych, mający dokoła kilkadziesiąt masztów z flagami narodowymi zespołów, biorących udział w obozie oraz z wielką flagą olimpijską.

Obóz był wyposażony w urządzenia sportowe, a mianowicie dwa boiska z bieżniami, rzutniami i skoczniami, placyk do gier sportowych, strzelnicę małokalibrową i kilkanaście kortów tenisowych.

Jak widać z opisu obóz nie posiadał kuchni. Znaleziono tu wyjście dość oryginalne, gdyż wszystkie posiłki dostarczała autami z miasta znana w Berlinie firma (Achinger), posiadająca na jego rozległym terenie kilkanaście barów. Wyżywienie składało się ze śniadania (kawa, bułki, po kawałku masła i odrobinie marmelady), obiadu i kolacji, w których hołdowano znanej niemieckiej zasadzie jednego dania. Obiad i kolacja składały się za tym z kawałka mięsa lub kiełbasy z ziemniakami i jedną jarzyną. W olbrzymiej jadalni. do nakrytych papierowymi serwetami stołów, nad którymi również umieszczone były tablice z nazwami

państw, usługiwali młodzi ludzie, przeważnie studenci, którzy w ten sposób odrabiali powszechny niemal obowiązek służby pracy (Arbeitsdienst). Do każdego zespołu na cały przeciąg obozu było przydzielonych w tym celu po dwóch studentów. Poza porcją przepisaną przynosili oni na każde żądanie za opłatą piwo lub mleko z bufetu, jaki w tym celu ustawiony był pośrodku namiotu. Obóz został uroczyście otwarty w dniu 23. VII. 36 r. przez Ministra Oświaty i Wychowania Rzeszy von Russta, w obecności „führer'a" sportowego Rzeszy i wielu dostojników wojskowych i cywilnych. Na ustawione maszty wciągnięto kilkadziesiąt flag narodowych różnych państw i olbrzymią flagę olimpijską z symbolicznymi pięcioma kołami, która i tu, jak i na stadionie olimpijskim, łączyła młodzież całego niemal świata.

Organizacja obozu była bardzo prosta. Na czele stał komendant obozu, mający swój sztab do pomocy. W składzie tego sztabu znajdowało się trzech kierowników oddziału, a każdy z oddziałów składał się z 10-ciu reprezentacji, a za tym z 300 ludzi. Każdy zespół miał własnego kierownika („Manschaftsführer'a"), a łącznikami zespołów z kierownictwem byli wspomniani już opiekunowie przydzieleni do poszczególnych drużyn. Z pośród kierowników przybyłych zespołów powołana była rada obozowa w ilości 5-ciu osób, która była rzecznikiem potrzeb zebranej na obozie młodzieży.

Niemal wszystkie zespoły, za wyjątkiem zaledwie paru, miały podobnie jak drużyna polska jednolity ekwipunek sportowy oraz ubrania wyjściowe. Niektóre zespoły potraktowały to bardzo drobiazgowo, uzewnętrzniając tę jednolitość nawet w drobnych szczegółach. Były również drużyny ubrane identycznie z ich oficjalnymi reprezentacjami olimpijskimi. W obozie panowała duża dyscyplina. Wszystkie obozy występowały w szyku zwartym, zarówno na zewnątrz, jak i wewnątrz obozu, a więc np. przy przejściu ze swego obozu na obiad lub z jadalni po posiłku do namiotu. Wyłamywała się z tego jedynie drużyna Kanady i częściowo Stanów Zjednoczonych, przy czym pierwsza z nich nie kryła się z zarzutami o panujących zbyt militarystycznych nastrojach.

Przy rozpoczęciu obozu wszystkim uczestnikom wydano drukowane szczegółowe programy obozowe, według których każdy dzień był wypełniony od rana od godz. 7-ej do późnego wieczora. Wieczory określone jako wolne były również wypełnione nieobowiązkowymi koncertami orkiestr wojskowych.

Pierwszy tydzień minął pod znakiem odbywającego się Kongresu Wychowania Fizycznego, w którym obozownicy przyjmowali czynny udział przez obecność na odczytach oraz licznych pokazach, z których większość odbywała się w obozie. Na pokazy każda reprezentacja miała przydzielony z góry termin, który przeważnie, biorąc pod uwagę ilość zespołów, był bardzo krótki i rzadko przekraczał czas jednogodzinny. Odbywały się one przeważnie w rannych godzinach, specjalnie w drugim okresie obozu, który był okresem rozgrywanych Igrzysk Olimpijskich. Najbogatszym pokazem był pokaz Szwedów, którzy poza zespołem obozowym dysponowali drużyną swej elity gimnastycznej, zarówno mężczyzn, jak i niewiast oraz zespołami dziewcząt i chłopców w różnych okresach rozwoju. Nie trzeba dodawać, że przywieźli ze sobą własny sprzęt gimnastyczny. Drużyna polska miała wyznaczoną jedną godzinę, łącznie z Chinami w dniu 4. VIII. 36 r. Mimo ograniczonego czasu,

zdołała zademonstrować skróconą lekcję bez przyrządowej gimnastyki boiskowej, bardzo udany pokaz lekkoatletyczny oraz kilkominutowy pokaz gry w t. zw. piłkę polską. Ten ostatni odbywał się na specjalne życzenie komitetu organizacyjnego, zafrapowanego nazwą gry, która mogła wskazywać na jej narodowy charakter. Wieczorami w bogatym oświetleniu reflektorów, na podium ustawionym na placu obozowym odbywały się pokazy tańców narodowych, śpiewy pieśni ludowych, koncerty zorganizowanej międzynarodowej orkiestry obozowej, w której zresztą większość stanowili uczestnicy obozu polskiego, gry charakterystyczne i t. p. Zespół polski, stanowiący starannie przygotowany przez Prof. Rutkowskiego chór o pięknym ludowym repertuarze i z dużą dozą pracy włożonej przez p. Kwaśnicową Zofię, przygotowany do pokazu tańców ludowych, a mianowicie zbójnickiego i huculskiego arkana, w oryginalnych strojach ludowych i przy akompaniamencie autentycznej muzyki, w której nie brakowało również oryginalnych huculskich cymbałów, występował tu z dużym powodzeniem i ustaloną już marką zespołu ładnie i chętnie śpiewającego przy każdej okazji, a więc w automobilu przy przejeździe przez miasto, na wycieczkach, w wagonie, w kawiarni i t. p.

W programie obozowym był równiej przewidziany czas na wewnętrzne zawody sportowe, z których część organizowało kierownictwo, większość zaś odbywała się między poszczególnymi obozami na mocy obopólnie zawartej umowy. W ten sposób polska drużyna brała udział w treningowych biegach na przełaj, w biegu rozstawnym 20 × 200 mtr., zajmując tu drugie miejsce za Niemcami, którzy, jako gospodarze, dysponujący przy tym podwójnym zespołem mieli nie równie większe szanse. Rozegrała również zwycięsko spotkanie w piłkę siatkową z najsilniejszym przeciwnikiem miejscowym Estonią, która w składzie swego zespołu posiadała graczy ze swej państwowej reprezentacji — mistrza Europy. W piłkę nożną poza remisowym wynikiem z Belgią, wygrała z Czechosłowacją 2:0, z Węgrami 4:1, z Iranem 9:0, wreszcie z Austrią 5:1.

Najbardziej wyrównaną klasę przedstawiał polski zespół w dziedzinie lekkiej atletyki, wzbudzając duże zainteresowanie, wyrażające się w zasięganiu u Polaków informacji praktycznych bezpośrednio na boisku, w zakresie metodycznego nauczania, zmierzającego do opanowania stylów skoków bądź też rzutów. W zakresie lekkiej atletyki obóz polski przedstawiał lokalną potęgę, która nie znajdowała dla siebie wśród zespołów obozowych godnych przeciwników. Dało się często słyszeć: „Die Polen sind die guten Leichtatleten".

Z rozpoczęciem Igrzysk Olimpijskich, których uroczyste otwarcie z zapaleniem zniczów olimpijskich przez ostatniego biegacza sztafety przybyłej z Grecji, odbyło się bardzo uroczyście na jednym z placów Berlina, na który wmaszerowało 28.600 chłopoów młodzieży hitlerowskiej (Hitlerjugend) i tegoż dnia na stadionie olimpijskim, w obecności morza głów Niemców i gości, przybyłych z całego świata, a na którym była również obecna cała młodzież obozowa, opanowała ją, jak wszystkich, gorączka tych największych zmagań sportowych świata. Każdego wieczoru we wszystkich namiotach dzielono się wrażeniami przeżytych emocji wielkich dni olimpijskich. A, że młodzież obozowa stanowiła młodzież studiującą wiedzę wychowania fizycznego, bądź też częściowo, jak to miało miejsce w zespole polskim, fachowców, zaintereso-

wania jej były bardzo szerokie, gdyż nie ograniczały się do przeżyć jedynie emocjonalnej natury, interesowało ją natomiast moc szczegółów organizacyjnych, zaprawa zawodników, ich zachowanie, ustosunkowanie się publiczności i t. d. Miała ona możność przyjrzyć się i poza właściwymi Igrzyskami olbrzymim imprezom, zakrojonym organizacyjnie na wielką skalę i przeprowadzonych mimo masowych wystąpień płynnie, bez organizacyjnych załamań.

W czasie trwania obozu zwiedzono stadion olimpijski i Hochschule für Leibesübungen, olimpijską wystawę sztuki, wielką wystawę Niemiec, Muzeum Pergamonu, wioskę olimpijską, odbyto piękną wycieczkę statkami po jeziorach, zwiedzono Poczdam, z jego zabytkami po Wielkim Fryderyku, obserwowano wzloty balonów wolnych na wielkim dniu lotniczym, w których nie brakowało licznych pokazów lotniczych najnowszych aparatów aż do ich prototypów z przed wielu lat. Nadto zespół polski przyjęty był przez konsula polskiego w otoczeniu przedstawicieli dość licznej polonii berlińskiej oraz przez tę ostatnią w „Domu Polskim", przy czym tu równocześnie z oficjalną polską reprezentacją olimpijską i z dostojnymi rezprezentantami najwyższych polskich władz sportowych. Była tu również obecna ekipa polskich harcerzy, biorąca w tym czasie udział w międzynarodowym obozie młodzieży (Jugendlager).

Na zakończenie obozu reprezentanci młodzieży wręczyli zakupione na olimpijskiej wystawie sztuki upominki 5 czy 6 osobom z kierownictwa obozu, zaś zespół polski obdarował drobnymi upominkami studenta usługującego mu w jadalni oraz swego honorowego opiekuna, który spędził uprzednio szereg miesięcy w Polsce na studiach, a przez czas obozu zżył się z naszą młodzieżą, dzieląc z nią czas pracy i wypoczynku.

Idea międzynarodowego obozu, zupełnie nowa w obecnej jej wielkiej skali i w czasie olbrzymich wysiłków materialnych i organizacyjnych, okazała się bardzo pomyślna. Obóz odbył się bez żadnych zgrzytów i „międzynarodowych" zadrażnień. Młodzież przez czas pobytu w kraju wysokiej dyscypliny społecznej, nauczyła się bardzo wiele, dużo widziała i wyciągała konkretne wnioski, do wykorzystania na terenie swej działalności w kraju. Obóz wzbogacił ich światopogląd na całokształt wychowania fizycznego, jego znaczenie i formy przyjęte w państwach całego niemal świata.

Nabrała ona przekonania, że w wychowaniu fizycznym Polska postępuje daleko nie w ogonie narodów i że w działalności tej ubiegają ją jedynie państwa bogatsze, w których stopa życia jest wyższa, państwa posiadające pod względem wychowania fizycznego starą kulturę i dłuższą historię. Że w poczynaniach swych w tym zakresie Polska jest na dobrej drodze, a brakı i niedociągnięcia polegają na ogólnych brakach społeczeństwa, w którym niema żelaznej konsekwencji w przeprowadzeniu przedsięwzięć do końca, do najmniejszych komórek, że nalepsze idee, ba, zarządzenia formalne, przyjmowane początkowo nawet z entuzjazmem, przeprowadzone pomyślnie przez szereg szczebli, giną po tym zupełnie, rozpływają się, a conajmniej wypaczają się, nie spełniając oczywiście należycie postawionych celów.

Na zakończenie nadmienić należy, że zorganizowanie i przygotowanie polskiego zespołu zostało powierzone przez władzę zwierzchnią, a mianowicie przez P.U.W.F. i P.W. Centralnemu Instytutowi Wychowania Fizycznego z

tym założeniem, że w skład zespołu mają wejść częściowo absolwenci, częściowo zaś słuchacze C.I.W.F. oraz studiów uniwersyteckich wychowania fizycznego. Zespół został zestawiony z 50-ciu powołanych kandydatów, którzy w okresie świąt wielkanocnych odbyli dwudniowy kurs eliminacyjny, a następnie tygodniowy kurs przygotowawczy połączony z dalszą eliminacją w miesiącu maju, wreszcie 3-tygodniowy kurs, z którego dwa tygodnie spędzono w Brasławiu, na obozach letnich C. I. W. F., zaś ostatni tydzień w Warszawie. Tydzień ten, poprzedzający dzień wyjazdu, poświęcony był między innymi na pracę związaną z załatwieniem szeregu formalności oraz na przygotowanie jednolitego ekwipunku sportowego i całkowicie jednolitych ubrań wyjściowych. Na koszta związane z ekwipunkiem P. U. W. F. i P. W. przeznaczył po 100 zł. na uczestnika, pokrywając nadto koszta okresów przygotowawczych. Nie trzeba dodawać, że wszystkie zespoły od granicy niemieckiej były gośćmi gospodarzy.

Kpt. E. Suchorzewski.

Kronika.

Kurs lekarski w C.I.W.F. W dniach od 5 do 17 października r. b. odbył się w C.I.W.F. kurs informacyjny dla lekarzy. Zadaniem kursu było przygotowanie lekarzy do prac w dziedzinie wych. fiz. w formacjach wojskowych, poradniach sportowo-lekarskich, klubach sportowych i stowarzyszeniach P. W. Kurs przesłuchało 35 lekarzy wojskowych i cywilnych oraz 7 lekarek. Wszyscy słuchacze wykazywali b. wiele zainteresowania nową dla nich dziedziną pracy, z zagadnieniami której spotykali się często w czasie swych zajęć zawodowych. Kurs dał słuchaczom maksimum wiadomości z dziedziny w. f. od strony zainteresowań lekarza — na jakie krótki okres trwania pozwolił.

Ppułk. Doc. Dr. Włodzimierz Missiuro, wykładowca fizjologii w CIWF w dniu 1 grudnia br. wyjechał na studia zagraniczne jako stypendysta Funduszy Kultury Narodowej i za poparciem P.U.W.F. i P.W.. W podróży swej ppułk. doc. Missiuro odwiedzi Instytut Fizjologii Pracy w Dortmundzie kierowany przez prof. Atzlera i Instytut badania zmęczenia w Uniwersytecie Harvard w Bostonie, oraz inne zakłady naukowe w Ameryce.

Instruktorski kurs piłkarski w C. I. W. F. W dniu 14 listopada zakończony został w C.I.W.F. dwutygodniowy kurs instruktorów piłki nożnej zorganizowany przez Polski Związek Piłki Nożnej. Kierownikiem kursu był Niemiec Kurt Otto a współpracownikami jego trenerzy polscy M. Spójda i S. Seel.

Wyjątkowa pogoda jaka panowała w pierwszej połowie listopada umożliwiła korzystanie z wszelkich urządzeń C.I.W.F. na wolnym powietrzu, co w dużej mierze przyczyniło się do osiągnięcia wysokiego poziomu na kursie.

Fakt, że wśród 22 uczestników kursu, reprezentujących wszystkie ośrodki piłkarskie, 70% stanowili wychowawcy fizyczni, przede wszystkim absolwenci C. I. W. F. jest bardzo pożądanym objawem świadczącym o tym, iż praca w klubach piłkarskich wchodzi na właściwe tory pod kierownictwem odpowiednich ludzi.

Zakończenie tego kursu jest z tego względu nowym etapem w realizacji wielkiego programu wyszkoleniowego P. Z. P. N.

SPROSTOWANIE.

W numerze 5/6 b. r. w pracy prof. Piaseckiego „Dalsze badania nad genezą ćwiczeń cielesnych (VII): Krąg" mylnie wydrukowano VI!I.

SOMMAIRE.

Le priemier article du présent numéro est dû à la plume du *cap. Dr. C. Jaworski;* il a pour titre: "*Recherches sur la valeur biologique de la jeunesse et de l'enfance scolaire en Pologne*".

L'auteur explique d'abord que, sur la demande du Prof. Świętosławski,— ministre de l'Instruction publique et des Cultes, le Conseil scientifique de l'Education physique a entrepris une enquête destinée à fournir des chiffres devant servir de base au programme rationnel de développement de l'Education physique dans l'avenir. A cette fin, on a nommé 9 commissions ayant chacune comme champ de travail un district scolaire. Dans chaque district l'examen portera sur 1500 à 1800 enfants de 8 à 9, de 11 à 12 et de 14 à 15 ans.

Les chiffres obtenus serviront de points de comparaison avec les résultats enregistrés lors de l'examen subi par les recrues. Ils pourront aussi montrer le tracé de la courbe relative au développement de la race.

Le deuxième article signé du *Dr. A. Przeździecka, privat-docent,* á pour sujet: „*L'importance du régime cru pour les sportifs*".

L'auteur nous donne de nombreux exemples, tirés de la littérature, prouvant que le régime cru et végétarien augmente la résistance à la fatigue. Le Dr. Przeździecka pense que des études ultérieures sur la valeur du régime cru pourront nous donner une base utile en vue de l'élaboration d'un régime spécial pour les sportifs, permettant à ceux-ci d'intensifier leurs efforts et d'en obtenir le maximum de résultats.

Le 3-ème article dû au *Dr. Czarnocka-Karpińska,* est intitulé: „*L'éducation physique des femmes en Allemagne*".

L'auteur, qui a passé quelques semaines en Allemagne en vue d'étudier le système d'éducation physique des femmes en ce pays et les résultats obtenus, rend compte de ses observations relatives à un grand nombre de travailleuses et de femmes d'intérieur.

Le *Dr. Czarnocka-Karpińska* constate qu'en Allemagne l'éducation physique des femmes est tres poussée et donne d'excellents résultats sous le double rapport du développement de la force et des capacités physiques de celles — ci.

Le 4 ème article du *Dr. Czarnocka-Karpińska* a pour titre: „*Impression du Congrès international de médecine sportive à Berlin*".

L'auteur nous indique entre autres ici les bases sur lesquelles repose tout le système de médecine sportive en Allemagne.

Le 5-ème article, dû au *Dr. Cajler*, concerne le "*Congrès des loisirs à Hamburg*", nous renseigne sur les délibérations du Congrès et sur les motions votées par les diverses commissions.

Le 6-ème article, signé *Dr. Kelus*, traite de „*L'insigne d'aptitude physique H. J.*".

L'auteur donne le règlement relatif à l'insigne d'aptitude physique „Hitler-Jugend" et conclut que les exigences du dit règlement sont pleinement conformes au but principal recherché: la préparation militaire de la jeunesse.

Le 7-ème et dernier article, dû à la plume du *Lient. K. Laskowski*, a pour titre: „*Secours aux noyés en Hollande*".

Touchant cette question, l'auteur montre l'importance de l'oeuvre de sauvetage en sport nautique. Il fait l'historique du développement des organisations respectives en Hollande, puis il indique les conditions et les qualités requises pour obtenir le diplôme de sauveteur.